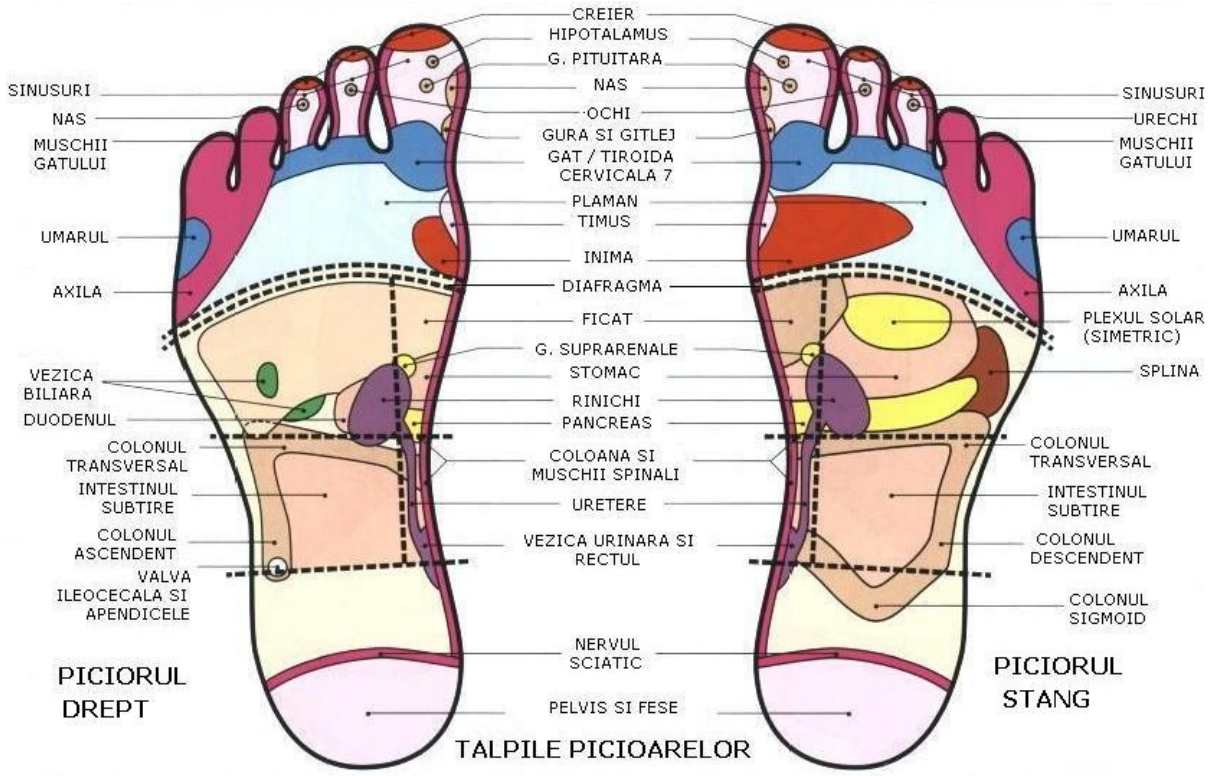
HEDI MASAFRET – TRATAT DE REFLEXOTERAPIE

REFLEXOTERAPIE

Este componenta reflexologiei care se ocupă cu tratamentul prin masaj al punctelor reflexe diagnosticate ca fiind sensibile (dureroase) sau cu articulaţiile interfalangiene, într-o ordine care ţine seama de ecoul biologic al fiecărui organ reprezentat şi fără obiecte intermediare (beţişoare, baghete).



În timpul executării masajului, punctele reflexe trebuiesc controlate în permanentă pentru a nu se traumatiza zonele învecinate şi a evalua deblocarea cristalelor, deoarece defecţiunile organelor se manifestă şi sub forma aglomerărilor în punctele refelxe corespunzătoare a cristalelor (acidul uric, săruri, alte impurităţi).

Prin masaj se facilitează circulaţia sanguină şi transportul toxinelor spre organele de eliminare sau detoxifiere. Perturbarea circulaţiei în zonele reflexe face ca suferinţa organului corespunzător să avanseze. Masarea zonelor reflexogene pe parcursul a mai multor şedinţe, implică fisurarea cristalelor de toxine, a depunerilor pe care circulaţia sanguină le va trimite spre organele de eliminare, îmbunătăţind starea de sănătate. Bună circulaţie sanguină este vitală pentru fiecare organ sau zonă din organism, deoarece transportă material nutritiv, hormoni, anticorpi, oxigen, deşeuri metabolice şi alte substanţe neidentificate încă.

Cu cât circulaţia sanguină este mai anevoioasă, cu atât mai greu va surveni vindecarea. Miile de metri de material tubular prin care circulă sângele (artere, vene, capilare) în corpul nostru, se menţin în activitate prin vasoconstricţie şi vasodilataţie, funcţionarea lor depinzând de activitatea musculară. O circulaţie bună se menţine prin activităţi musculare adecvate pentru fiecare zonă din corp, care se reflectă prin activităţi fizice, gimnastică, sport.

Dacă activitatea muşchilor slăbeşte, ţesuturile se fibrozează, circulaţia sanguină în acea zonă devine greoaie, articulaţiile de la mâini, picioare şi coloană devin rigide, dureroase, exercitând presiuni asupra unor terminaţii nervoase sau vasculare. În consecinţă, activitatea nervilor şi cea sanguină este stânjenită, fluxul sanguin perturbându-se datorită produselor toxice care se acumulează în organele afectate şi în punctele lor reflexe.

Şi reversul este, din păcate, valabil. Dacă circulaţia sanguină este deficitară într-un anumit segment din corp sau într-un organ, funcţia acelui segment, respectiv organ, este perturbată, ajungându-se (dacă situaţia nu se remediază) la distrugerea structurilor proprii. Toate acestea conduc cu timpul la anchiloze, dureri, boli organice, intoxicarea organismului, slăbirea puterii de apărare împotriva bolilor. Picioarele se resimt devenind reci şi chiar dureroase. Dacă nu se acordă atenţia cuvenită acestor stări în faza incipientă, se vor descoperi ulterior tulburări la distantă în corp, în organele de legătură.

Avantajele reflexoterapiei

Poate fi aplicată la toate categoriile de vârstă, profilactic şi pentru afecţiuni acute sau cronice. Marele avantaj constă în completa lipsă de toxicitate, în

condiţiile în care civilizaţia noastră traversează o epocă foarte poluantă, inclusiv pe plan medicamentos.

Prin reflexoterapie nu se tratează simptomatologia bolilor, ci cauzele lor. Reluarea normală a circulaţiei sângelui în organul sau zona afectată este un mare câştig, deoarece sângele transportă substanţele de asimilaţie, dezasimilaţie şi apărare.

O bună circulaţie sanguină conduce la accelerarea reconstituirii normale a ţesuturilor şi organelor lezate de boală, în plus atrage reechilibrarea bioenergetică în zona afectată.

Oricine ştie că în jurul apelor repezi se formează curenţi care scad în intensitate sau dispar în raport cu reducerea cantităţii şi vitezei de scurgere a apei. La fel câmpul bioenergetic se perturbă în zonele cu circulaţie sanguină deficitară şi se reface odată cu redresarea circulaţiei, acesta fiind un argument care susţine ideea că reflexologia constituie o punte de legătură între medicina clasică şi cea orientală.

Alt avantaj al reflexoterapiei este verificarea stării de sănătate a unui individ într-un timp foarte scurt. De obicei la această metodă recurg bolnavii care nu au obţinut vindecarea afecţiunilor prin remedii medicamentoase, sau cei care doresc să fie sănătoşi folosind căi netoxice. Unii o folosesc în paralel cu tratamentul medicamentos, în special cel bazat pe antibiotice, atunci când situaţia o impune.

În continuare, vă invit să citiţi un **curs despre reflexoterapie**.
Autorii acestui curs sunt *Sora Hedi Masafret* şi *Dr. Wm. H. Fitzgerald*
Drepturile de autor aparţin în totalitate autorilor acestui curs.

Conţinutul cursului este următorul:

1. **Zonele reflexogene**
2. Ce sunt zonele reflexogene?
3. Cum acţionează zonele reflexogene?
4. De ce irigarea sangvină are o importanţă atât de mare?
5. Tulburările zonelor reflexogene
6. Cum pot fi masate zonele reflexogene?
7. Masajul cu mâna
8. Poziţia pentru masarea zonelor reflexogene ale tălpii piciorului
9. Masajul prin călcare
10. Unde să începem masajul? O schiţă generală.
11. Cât de mult se masează într-o singură zi?
12. **Principiul reflexologiei**
13. Ce este o zonă reflexă şi un punct reflex?
14. Împărţirea convenţională în zone
15. Efectele tratamentului şi măsuri complimentare
16. Schema generală. Ordinea în care se vor trata punctele reflexe
17. Cum se aplică masajul?
18. Cât durează tratamentul?
19. Ce fenomene secundare se pot ivi?
20. Când masajul este contraindicat?
21. Când consultarea medicului este obligatorie?
22. **Lista punctelor reflexe**
23. Ordinea în care se vor trata punctele reflexe.
24. **Eliminarea substanţelor toxice**
25. 4.1. Rinichii
26. 4.2. Ureterele
27. 4.3. Vezică şi uretra

5. **Metabolismul**

5.1. **Dinţii**
5.2. **Esofagul**
5.3. **Stomacul**
5.4. **Duodenul**
5.5. **Ficatul şi colecistul**
6. **Pancreasul**
7. **Intestinul subţire**
8. **Intestinul gros**
9. **Colonul ascendent, transversal, descendent**
10. **Rectul**
11. **Cordul (inima) şi sistemul circulator**

Structura şi funcţia
Zona reflexogenă
Stări patologice
Senzaţie de angoasă, sau de junghiuri la inimă, respiraţie dificilă
Vicii de cord
Cazuistica
Angina pectorală
Patogeneza
Infarct cardiac
Insuficientă cardiacă
Tensiunea arterială
Cazuistica
Aritmie cardiacă
28. **Sistemul nervos**
29. Creierul
30. Sinusurile frontale
31. Coloana vertebrală
32. Ceafa
33. **Sisteme de apărare**
34. Sistemul limfatic
35. Splina
36. Amigdalele
37. **Glandele hormonale**
38. 1. Hipofiza sau pituitara
39. Zona reflexogenă a hipofizei
40. 2. Glandele suprarenale
41. a) Măduva glandei suprarenale
42. Stări patologice
43. Exemplu de aritmie cardiacă
44. b) Substanţa corticală sau scoarţa suprarenalei
45. Zona reflexogenă a suprarenalei
46. Stări patologice
47. 3. Glandele paratiroide
48. Zona reflexogenă a glandelor paratiroide

49. Stări patologice
50. Stări patologice cauzate de lipsa de calciu
51. 4. Glanda tiroidă
52. Zona reflexogenă a glandei tiroide
53. Stări patologice
54. **Glandele sexuale**
55. Organele sexuale feminine
56. 1. Ovarele şi trompele
57. Zona reflexogenă a ovarelor şi trompelor
58. Dureri menstruale sau valuri
59. Stări patologice
60. Cazuistica
61. 2. Uterul şi vaginul
62. Zona reflexogenă a uterului şi vaginului
63. Zona reflexogenă a sanului
64. Stări patologice
65. Cazuistica
66. Organele sexuale masculine
67. 1. Penisul
68. Zona reflexogenă a penisului
69. 2. Testicolele
70. Menirea
71. 3. Epididimele
72. Menirea
73. 4. Ductul spermatic
74. Zona reflexogenă a testicolelor, epididimelor şi ductului spermatic
75. Stări patologice

76. Tulburări ale puterii sexuale
77. 5. Prostata
78. Zona reflexogenă a prostatei
79. Stări patologice
80. Cazuistica
81. **Aparatul respirator**
82. 1. Laringele
83. Zona reflexogenă a laringelor
84. Stări patologice
85. Cazuistica
86. 3. Traheea, bronhiile şi plămânii
87. Zona reflexogenă pentru trahee, plămâni şi bronhii
88. Stări patologice
89. Cazuistica
90. Astma
91. **Organele de simţ**
92. **Articulaţiile**
93. **Factori de care trebuie să ţinem cont şi care acţionează asupra organismului nostru**
94. Alimentaţia
95. Încălţămintea
96. Radiaţii telurice
97. Gândirea pozitivă
98. **Lista de afecţiuni şi zonele reflexogene care trebuie masate în fiecare caz**

Acest curs mi-a fost pus la dispoziţie de către Dl. **Col. (Rz.) Ing. Ieronim Fogoros** (Sibiu).

1. Ce sunt zonele reflexogene?

Zonele reflexogene sunt anumite puncte nervoase ce se afla în interdependenţă cu anumite părţi îndepărtate ale corpului. Pe toată suprafaţa corpului nostru găsim zone reflexogene, însă cele despre care se vorbeşte în această carte se găsesc mai ales pe picioarele noastre.

După statura lui, omul este predestinat să umble desculţ, pentru că asperităţile solului să activeze zonele reflexe ale picioarelor. Astăzi ambiţia noastră s-a schimbat. Solul, câmpul de acţiune al picioarelor noastre, nu mai are asperităţi, ci este neted şi asfaltat.

Cum acţionează zonele reflexogene?

Prin masajul unor zone reflexogene, se obţine o mai bună irigare a acesteia şi totodată a organului cu care această zonă este în interdependenţă. De ce este aşa şi cum funcţionează acest reflex, nu se poate încă explica în mod ştiinţific, însă că el funcţionează, se poate dovedi uşor. De exemplu, dacă se masează degetul mijlociu de la picior, (care este zona reflexogenă pentru degetul mijlociu al mâinii) după un scurt timp, se poate constata că degetul mijlociu al mâinii devie cald şi partea cea mai bine irigata a întregii mâini.

De ce irigarea sangvină are o importanţă atât de mare?

Irigaţia sangvină are o importanţă vitală pentru toate organele noastre, pentru că sângele este mijlocul de transport pentru următoarele substanţe:

– Substanţe anabolice (constructive):
– Oxigenul;
– Hormonii;
– Anticorpii, (substanţe de apărare contra infecţiilor);
– Substanţe catabolice, nefolositoare organismului.

Să ţinem seama că toate tulburările şi toate leziunile organismului nostru (ale organelor şi ale muscu-laturii) pot fi vindecate numai cu ajutorul irigaţiei sangvine.

Acest lucru înseamnă că procesul de vindecare este cu atât mai rapid cu cât irigarea este mai intensă. Experienţa arata că: în cazul unei circulaţii sangvine defectuoase, vindecarea se produce foarte anevoie.

Tulburările zonelor reflexogene

Dacă apăsam o zonă reflexogenă, deseori putem constata prezenţa unor concreţiuni, adică depozite formate din acid uric sau alte substanţe catabolice (de dezasimilaţie).

Cum se formează aceste depozite? Se formează numai în acele locuri, în care irigaţia sangvină este deranjată. Aşa cum, în cazul unui curent puternic de apă în albia raului nu rămân pietre, tot aşa în cazul unei irigări puternice nu se depun substanţe catabolice pe venele sangvine sau în ţesutul conjunctiv. Însă, dacă în albie apa curge cu mai mică intensitate, atunci aceasta nu are puterea să transporte şi depunerile cu ea, care depuneri rămân pe loc. Tot aşa, în cazul unei irigaţii sangvine defectuoase, se depozitează în locurile respective substanţele nefolositoare.

Cu cât aceste depuneri vor fi mai mari, cu atât circulaţia sangvină a organului respectiv va fi mai împiedicată. Există o interdependenţă între un anumit organ şi zona lui reflexogena, care reacţionează la o presiune cu durere (vezi leziunea umărului de la cap 11).

De mai multe ori se întâmplă cazuri în care leziunea afectează mai întâi zona reflexogenă, ca în situaţia portului unei încălţăminte neadecvate, ceea ce are o influenţă negativă asupra funcţionarii organului corespunzător.

Examinând zonele reflexogene ale unei persoane, se poate întâmpla, să nu găsim nici un punct nedureros. Aceasta înseamnă că persoana respectivă nu este bolnavă de moarte, ci numai funcţionalitatea organismului sau este redusă. În zonele reflexogene pot exista înregistrate chiar şi leziunile cele mai mici, este bine să nu aşteptăm până ce perturbările se agravează, ci să le contracarăm în faza lor iniţială.

Astăzi se vorbeşte mult despre profilaxie. Profilaxia înseamnă prevenire, iar pentru aceasta nu există o metodă mai adecvată de cât reflexologia.

Se întâmplă, în mod surprinzător, ca zona reflexogenă să nu reacţioneze, cu toate că ştim sigur că organul corespunzătoare ei este slab. Dacă nu este vorba de un diagnostic greşit, ne rămâne o singură explicaţie: piciorul s-a învârtoşat. Trebuie înainte de toate dizolvate depunerile şi dintr-o dată vedem cum punctul respectiv începe să reacţioneze puternic.

Cum pot fi masate zonele reflexogene?

Oricine poate fi masat, fie sugar, sau om bătrân. Există două posibilităţi:
1. Masajul cu mâna;
2. Masajul prin călcare. Să le examinăm.

1. Masajul cu mâna

Condiţia prealabilă a unui masaj bun este ca masorul şi persoana masată să stea şezând comod şi cât se poate de relaxat.

Poziţia pentru masarea zonelor reflexogene ale tălpii piciorului

Piciorul persoanei căreia i se execută masajul se aşează pe genunchii masorului, aşa că talpa respectivă rămâne liberă pentru a fi masata.

Poziţia pentru masarea zonelor în regiunea degetelor şi ale oaselor metatarsiene (dosul piciorului). Persoană ce urmează a fi masata îşi îndoaie genunchiul şi îşi aşează piciorul pe genunchiul masorului.

Masarea zonelor reflexogene la călcâi, glezne şi mai sus pe gamba. Persoană ce urmează a fi masata se aşează într-o poziţie (parte), întinzând (arătând) masorului partea piciorului (interioară sau exterioară) ce urmează a fi masata.

Persoana masată sta în fata masorului în poziţie corespunzătoare şi masajul se execută cu pulpa degetelor mari (atenţie, unghiile să fie tăiate scurt) sau cu falangele degetelor. Important este să fie folosită crema suficientă, pentru a se obţine o bună alunecare, chiar cea mai ieftină alifie. Conform poziţiei punctului masat, se vor executa: fie mişcări circulare, fie mişcări laterale de dute-vino.

Se pune întrebarea: „Nu trebuie oare masat în direcţia spre cord?”. Acest lucru trebuie făcut în cazul unor suprafeţe mai întinse, cum este zona pentru sciatica, caz în care se masează cu presiune în direcţia inimii, iar la revenire se alunecă uşurel.

Motivul aceste reguli: să împingem odată cu masajul şi curentul limfatic spre centru. Dacă folosim presiune în direcţia spre periferice, circulaţia limfatică este împiedicată, lucru de evitat, deoarece majoritatea oamenilor prezintă şi aşa o circulaţie limfatică slabă.

Cât de mare să fie presiunea în timpul masajului? Se începe domol şi progresiv se măreşte apăsarea, cu tact. Pentru a şti când se ajunge la limita suportabilităţii trebuie observate mereu trăsăturile feţei celui masat.

2. Masajul prin călcare

Masajul obositor al tălpii piciorului poate fi înlocuit şi cu un alt procedeu. Omul a fost creat de natură să meargă desculţ pe asperităţile solului, aşa că picioarele să primească în mod normal şi automat o masare a zonelor reflexogene. Acest lucru se mai poate face şi astăzi, dar posibilităţile sunt limitate, printre altele şi de vremea rea, de zăpadă, de frig. Din acest motiv s-a ajuns la construirea unei plăci ce are noduri de mărime mică, mijlocie şi mare, astfel încât toate zonele reflexogene să poată fi atinse.

Nodurile mici au menirea să stimuleze zonele reflexogene situate în adâncime, şi musculatura din profunzime, contribuind la o mai bună irigare sangvină. Aceste zone dificile sunt masate prin greutatea corpului, fără efort special.

Nodurile mijlocii sunt mai puţin ascuţite decât cele mici şi sunt suportate de persoane cu picioarele sensibile. O asemenea placă poate fi folosită ori de câte ori se lucrează stând în picioare, de exemplu la călcatul rufelor, în timpul bărbieritului, în timpul convorbirii telefonice sau vizionarii unui program la televizor.

Nodurile mari au importanţă pentru antrenarea celor 11 tendoane care merg de la picior la musculatura gambei şi care sunt contractate şi scurtate la foarte multe persoane. Prin masajul cu ajutorul lor, piciorul se întăreşte şi este adus în poziţie corectă. Şi zonele reflexe ale coloanei vertebrale ce se găsesc mai la margine, dea-lungul boltei piciorului pot fi stimulate, cu ajutorul nodurilor plăcii.

Persoanele menţionate în această carte au restabilit echilibrul unei mari părţi a zonelor reflexe ale piciorului cu ajutorul masajului prin călcare.

Unde să începem masajul? O schiţă generală.

Reflexologia nu este un tratament simptomatic, vrea să înlăture raul de la rădăcină. Se ocupă de cauze. În organismul uman nu găsim niciodată afectat un singur organ. Organele noastre sunt interdependente între ele şi funcţiile lor, aşa că un rău aduce cu sine şi alte rele. De aceea trebuie avut în vedere restabilirea funcţionalităţii organismului în întregime.

Când nu avem în faţa noastră un caz de îmbolnăvire acută, ca de exemplu: o insuficientă cardiacă, un acces de migrenă sau o leziune externă (când se începe totdeauna cu masarea zonei corespunzătoare), trebuie început cu masarea următoarelor zone:

1. Rinichiul, ureterul (conduct pereche situat extraperitoneal, prin care trece urina din bazinetul renal în vezica urinară) şi vezica urinară, cu scopul de a elimina toxinele (în primul rând acidul uric) care se eliberează în urma masajului, pentru că acesta să nu greveze circulaţia sângelui. La început se foloseşte cel mai mult timp pentru masarea acestui sistem.
2. Capul, centrală diriguitoare a tuturor organelor.
3. Tractul stomaco-intestinal, ficatul şi pancreasul. Acestea sunt organe ale metabolismului şi răspund de eliminarea toxinelor. Ele sintetizează şi substanţele necesare tuturor organelor.
4. Punctele limfatice: pentru descompunerea substanţelor toxice şi formarea anticorpilor.
5. Toate celelalte puncte sensibile

Cât de mult se masează într-o singură zi?

Oricare din punctele reflexogene poate fi masat timp de 5 minute fără urmări defavorabile. În cazul unei dereglări acute acest timp poate fi dublat sau triplat fără nici un pericol. Se cere precauţie doar pentru zona reflexogenă a ficatului şi coloanei vertebrale. Zona reflexogenă a ficatului poate fi masata peste 5 minute numai dacă funcţia excretoare a rinichiului este bună. În caz contrar, toxinele eliberate prin masaj ajung în circulaţia sângelui şi nu sunt eliminate. Acest lucru trebuie evitat.

Zona reflexogenă a coloanei vertebrale, dacă este masata prea mult timp, produce reacţii trecătoare prin irigarea mărita cu sânge. Dacă doriţi să reconstruiţi organismul dumneavoastră vă recomand să folosiţi o jumătate de oră pentru reflexoterapie.

Propunerea mea este să afectaţi la ambele picioare aproximativ 5 minute pentru suprarenala, rinichi, uretre şi vezica urinară, aproximativ 3 minute pentru cap şi ceafa şi aproximativ 2 minute pentru fiecare punct limfatic, 6 minute de afecţiune mai puţin importantă şi iată o jumătate oră.

Reacţii posibile

Prin stimularea intensă a unui organ se pot ivi câteodată reacţii temporare, care dispar de obicei după un scurt timp. Într-un asemenea caz este important să nu ne speriem, ci să continuăm masajul.

Sunt posibile următoarele reacţii temporare:

– Tumefierea gleznelor, în special la persoane cu stază limfatică.

– Proeminenta mai accentuată a varicelor; venele trebuie acum să transporte mai mult sânge şi de aceea devin mai vizibile.

– Deschiderea varicelor, la persoane cu tendinţe pentru acest lucru, când au proastă circulaţie a membrelor inferioare. Această reacţie trebuie interpretată în mod pozitiv, pentru că serveşte la eliminarea unor toxine, care dealtfel nu pot fi eliminate spre exterior.

– Accese de febră: după masarea glandelor limfatice în cazul în care în corp există deja o infecţie latentă.

– Dureri accentuate ale unui organ.

– Pete vinete, când metabolismul calciului nu este cel normal.

2. Ce este o zonă reflexă şi un punct reflex?

Dr. Wh. H. Fitzgerald a descoperit faptul că talpa piciorului este o reflectare fidelă a corpului omenesc, în sensul că pe talpa piciorului se găsesc distribuite terminaţiile unor nervi aflaţi în directă legătura cu organele vitale ale corpului, vezi plansa nr.1.

Reflexoterapia este o tehnică holistică, priveşte organismul ca pe un întreg.

A constatat că ori de câte ori terminaţia nervului pe talpa este sensibilă sau chiar dureroasă la apăsare, organul corespunzător este suferind, chiar atunci când încă nu apar simptome vizibile. În acest fel se pot descoperi deja în faza primară boli nebănuite încă. Mai mult chiar, acţionând asupra nervului prin masaj, se reuşeşte vindecarea bolii. Dar şi viceversa: strangulând dea-lungul timpului porţiunile respective de la picior, prin purtarea unei încălţăminte nepotrivite, aducem organului corespunzător congestii, împiedicăm circulaţia normală a sângelui, pe scurt îl îmbolnăvim.

Terminaţia nervului se numeşte punct reflex.

Împărţirea convenţională în zone

Deşi anatomia sistemului nervos arata alt aspect, Dr. Wh. H. Fitzgerald a împărţit corpul pe verticală în 10 zone. Pe mijloc, se presupune zona nr.1 – pornind de la cap – trece prin nas – trahee – ombilic, iar la nivelul şoldului se bifurca, trecând prin ambele picioare până la vârful degetului mare.

Organele corpului care se afla pe această linie a zonei nr.1, au punctele reflexe în amândouă picioarele, pe marginea interioară. Corespunzând celor 5 degete ale piciorului, spre exteriorul tălpii urmează încă 4 zone, care se prelungesc în sus paralel cu zona nr.1 până la cap. Celelalte organe, după poziţia pe care o ocupa, aparţine zonei nr. 2, 3 etc., sau mai multor zone: au extindere mare în interiorul corpului.

Organele existente în dublu exemplar – rinichi, ovare – au fiecare punctul reflex corespunzător în zona piciorului respectiv.

Efectele tratamentului şi măsuri complimentare

Masajul punctului reflex (prescurtat P.R.) descongestionează musculatura şi stimulează circulaţia sângelui în organul corespunzător. Se obţine eliminarea reziduurilor nocive şi alimentarea cu substanţe energetice şi de regenerare. Pentru aceasta, trebuie să funcţioneze în primul rând organele de eliminare şi refacere, după care se va proceda la tratamentul propriu zis al organului bolnav, prin mijlocirea punctului reflex.

Bineînţeles, concomitent trebuie să eliminăm cauzele îmbolnăvirii; despre una des întâlnită am vorbit mai sus, încălţămintea prea strâmtă, neortopedica, care acţionează nefast asupra punctelor reflexe aflate în picior. Dar şi alte piese de îmbrăcăminte ca sutienul, brâul, elasticul de jambiere sau de la chiloţi pot produce congestii ale sângelui sau ale musculaturii, de data aceasta, direct în preajma organului îmbolnăvit. Dacă vrem să obţinem vindecarea, aceste cauze trebuie înlăturate.

Organele de refacere – în primul rând tubul digestiv – vor suferi pe altă parte, alimentaţia necorespunzătoare, sau insuficient digerata din cauza danturii proaste, lipsa de răbdare la masticat, intervale neregulate la masă, mese în număr prea mic şi cu un volum prea mare, cauze psihologice (stres, depresiuni, necazuri), care influenţează corectă funcţionare a organelor şi glandelor corpului, în special a celor digestive, etc.

Cel puţin pe durata tratamentului se vor consuma alimente uşor digerabile, şi se va respecta toate măsurile ce pot uşura revenirea la normal a metabolismului.

Schema generală. Ordinea în care se vor trata punctele reflexe

1. Organele de filtrare şi eliminare a substanţelor: 21=suprarenalele; 22=rinichii; 23=ureterele; 24=vezica urinară; 36=galandele sexuale; 34=splina; 39=glandele limfatice deasupra diafragmei; 40=glandele limfatice abdominale; 41=ductul limfatic toracic; 45=amigdalele; 49=regiunea pelviană.

2. Organele ce contribuie la circulaţia şi regenerarea sângelui: 33=inima; 14=plămâni, bronhii; dacă P.R. respective sunt sensibile atunci se masează: 18=ficatul; 19=colecistul (fierea).

3. Organele care livrează energie pentru refacere: tubul digestiv şi anexele: 15=stomac; 16= duoden; 17=pancreas; 20=plexul solar; 25=intestinul subţire; 27=valva ilio-cecala; 28=colonul ascendent; 29=colonul transversal; 30=colonul descendent; 31=rectul.

4. Glandele care coordonează metabolismul: 4=plămâni şi bronhii; 12=tiroide; 13=paratiroide; 36=glandele sexuale, şi centrul motor cerebrar: 1=cap (creerul); 3=trunchiul cerebel (creerul mic); 5=tâmplele.

5. Organul bolnav.

6. Celelalte organe ale căror reflexe s-au găsit sensibile sau chiar dureroase cu ocazia masajului.

În general se poate presupune că organul s-a îmbolnăvit în urma unei proaste funcţionări a metabolismului general.

Cum se aplică masajul?

Pacientul se aşează pe un fotoliu comod şi întinde piciorul, masorul aşezat pe un scaun în fata pacientului, tine în poale piciorul cu o mână, cu cealaltă masează şi anume cu vârful degetului mare (unghia să fie scurt tăiată) sau al altui deget, folosind vaselină. Se masează cu mişcări rotative, aplicăm o presiune în măsura în care este suportată de pacient; nu trebuie chinuit Dacă P.R. este foarte dureros se începe cu prudenţă şi se continuă pe măsură ce se ameliorează durerea, tot mai tare. De obicei, după ce pielea devine mai moale, se simt bobite sau chiar noduri, care trebuiesc eliminate prin masaj. Bineînţeles, înlăturarea noduleţelor şi concomitent a durerii nu se obţine cu o şedinţă.

Cu cât boala s-a instalat mai de mult timp (este cronică), cu atât mai mult timp este necesar pentru lecuire. Durata minimă este de 3 minute pentru fiecare P.R., încât întreaga şedinţă să ţină în medie 30 minute. În cazuri grave, şedinţa se repetă după un timp de odihnă, ajungând la 2 ore pe zi.

Inima şi ficatul vor trebui tratate cu multă prudenţă, în cazul că P.R. sunt dureroase. În acest caz este bine că şedinţa să nu ţină mai mult de 2 minute pentru fiecare P.R., şi se repeta numai din 2 în 2 zile.

Se întâmplă că, deşi se ştie organul bolnav, să nu se găsească locul P.R. (care trebuie să fie dureros). P.R. este ascuns de un strat extins de zgârci, care va fi înmuiat cu multă vaselină prin mişcări circulare de masaj, extinse şi relativ uşoare, până ce „scutul” devine maleabil. Un masaj local (îngust) mai puternic va da de P.R., de această dată reacţionând foarte dureros.

„Scutul” va fi prezent şi la următoarea şedinţă, va ceda însă rapid. Tratamentul va trebui să înlăture complet „scutul” de zgârci.

Cazul contrar, aproape nu există loc fără reacţie dureroasă pe talpa. Aceasta înseamnă că pacientul este bolnav pe moment, dar starea sa generală însă este bună.

Cât durează tratamentul?

În principiu până la dispariţia sensibilităţii. Dacă pacientul se simte bine (au dispărut simptoamele clinice), ajunge o şedinţă la l, 2 sau 3 zile. De obicei, chiar în cazuri disperate, după 3 luni se simte o ameliorare hotărâtoare, iar vindecarea completă este atinsă după un an de tratament.

În cazuri mai puţin grave sau acute, după 2-3 şedinţe se arata deja efectul şi vindecarea poate fi obţinută după câteva săptămâni.

Ce fenomene secundare se pot ivi?

În cazul infecţiilor cu bacterii, se poate întâmpla ca după 2-3 şedinţe să apară febră mare (s-a mobilizat pentru autoapărare corpul) şi să se producă eliminare de puroi prin mucoase sau pe cale renală. Aceasta se poate întâmpla la sinuzite latente, bronşite cronice, otite, etc.

În aceste cazuri nu se vor administra medicamente pentru scăderea febrei, febra fiind antibioticul cel mai eficace. În cazuri grave se consultă medicul. Alte fenomene pot apărea funcţie de boala tratată: inflamaţia se poate agrava trecător, rana la fel, varicele se pot îngroşa, etc.

Când masajul este contraindicat?

Masajul aplicat chiar organului bolnav trebuie făcut sub controlul medicului de o persoană competentă. De aceea nu vom masa un picior bolnav, în asemenea caz vom masa P.R. corespunzător din braţ, şold, spate, după cum rezultă din plansa „punctele de reflex reciproce”.

Masajul aplicat P.R. aflat în altă parte a corpului, nu are contraindicaţii, nu riscăm nimic.

Când consultarea medicului este obligatorie?

În cazul îmbolnăvirilor infecţioase acute, grave, sigur medicul este în competenţa. De asemenea în cazul unor accidente cu plăgi, fracturi, etc., în toate aceste cazuri însă, putem să explicăm medicului principiul reflexologiei şi să-i propunem un tratament complimentar de masaje pentru reactivarea metabolismului general. Mai cu seamă la fractură, masajul P.R. poate reduce foarte mult durata de vindecare, deoarece stimulează formarea de căluş şi circulaţia sângelui şi evită astfel atrofierea muşchilor, încât bolnavul după cca. 4 săptămâni va putea să folosească membrul fracturat.

Tot medicul va hotărî dacă medicaţia prescrisă de el permite şi un tratament complimentar de masaj; în principiu masajul este un medicament nepreţuit.

Reguli generale Alimentaţia lacto-vegetariana cu multe condiţii: somn regulat şi suficient, mişcare multă (mergeţi pe jos la muncă), gimnastică, drumeţie, evitaţi fumatul, alcoolul.

3. Lista punctelor reflexe

Capul are puncte reflexe la degetul mare al ambelor picioare.

1. Creierul mare: produce comenzi voite.
2. Sinusuri.
3. Creerul mic (trunchiul cerebral): produce comenzi automate.
4. Glanda hipofiza: produce hormonii creşterii, alţi hormoni care toate glandele corpului.
5. Tâmplă, nervul trigemen deserveşte cavităţile fetei:
6. Nasul.
7. Ceafă.
8. Ochii
9. Urechile (vezi punctul 41, organul de echilibru).
10. Umerii
11. Musculatura trapezoidală (între gât şi umeri).
12. Glanda tiroidă (are nevoie de iod) comanda creşterea, curentul cardio-sangvin, peristaltica intestinală, metabolismul general, ovarele, este influenţată de hipofiza.
13. Glandele paratiroide: produc hormonul care reglează nivelul de calciu şi fosfor, contribuie la dezintoxicare.
14. Plămâni şi bronhiile.
15. Stomacul produce acid clorhidric, pepsin, „secretin” pentru comanda pancreasului.
16. Duodenul în care se revarsa fierea şi pancreasul pentru digestie.
17. Pancreasul produce glucagon, insulina (pentru zahăr), fermente, comanda digestia.
18. Ficatul produce fiere, comanda filtrarea şi reglarea circuitului sangvin, alimentarea muşchilor inclusiv inima.
19. Colecist (vezica biliară) constituie depozitul de fiere.
20. Plexul solar comanda digestia.

21. Suprarenalele, glande: produc adrenalina (pentru inimă), cortizonul (pentru sânge), comanda splină, rinichii, nivelul de colesterina.

22. Rinichii organ de eliminare a substanţelor reziduale nocive, comanda filtrarea sângelui.

23. Ureterele

24. Vezica urinară

25. Intestinul subţire produce resorbţia substanţelor energetice, (delimitat de colon).

26. Apendicele (aparţine sistemului limfatic).

27. Valva ileo-cecala (între intestinul subţire şi intestinul gros).

28. Colonul ascendent al intestinului gros la piciorul drept.

29. Colonul transversal al intestinului gros, la ambele picioare, de la dreptul la stângul.

30. Colonul descendent al intestinului gros, la piciorul stâng.

31. Rectul, partea terminală a intestinului gros, la piciorul stâng.

32. Anusul.

33. Inima. Limfocite =globule albe şi anticorpi.

34. Splina produce limfocitele, comanda filtrarea sângelui şi nivelul de fier.

35. Genunchii şi prin reciprocitate şoldul. Glande sexuale = testicole sau ovare.

36. Glandele sexuale produc: hormoni sexuali; comanda: metabolismul, psihicul, prostata sau uterul, epiteliul vaginal, secreţia de lapte; sunt influenţate de: tiroida, hipofiza.

37. Relaxarea organelor abdominale sexuale, zona reflexogenă: prostata, durerilor menstruale, valurilor precum şi rectului şi nervului sceatic.

38. Articulaţie coxo-femurala sau şoldul şi prin reciprocitate spatele, genunchiul. Puncte reflexe la ambele picioare.

39. Glandele limfatice deasupra diafragmei (toracice). Puncte reflexe la ambele picioare.

40. Glandele limfatice dedesubtul diafragmei (abdominale) produc limfocite comanda eliminarea substanţelor nocive, sunt influenţate de splină. Puncte reflexe la ambele picioare.

41. Ductul limfatic toracic, rezervor limfatic situat sub diafragma şi ductul limfatic toracic. Sistemul limfatic mai conţine ca organe limfatice apendicită şi amigdalele.

42. Organul de echilibru, din ureche.

43. Sânii sau pieptul: produc laptele, sunt influenţaţi de ovare.

44. Diafragma.

45. Amigdalele sunt glande limfatice.

46. Maxilarul inferior.

47. Maxilarul superior.

48. Laringele şi traheea.

49. Regiunea pelviană cu glande limfatice.

50. Uter sau prostată.

51. Vagin sau penis şi uretra.

52. Rect, eventual hemoroizi.

53. Coloana vertebrală cervicală.

54. Coloana vertebrală dorsala.

55. Coloana vertebrală lombară.

56. Sacrul şi coccisul (noada).

Schema generală. Ordinea în care se vor trata punctele reflexe.

- **Organele de filtrare şi eliminare a substanţelor:**
-

- 21=suprarenalele; 22=rinichii; 23=ureterele; 24=vezica urinară; 36=galandele sexuale; 34=splina; 39=glandele limfatice deasupra diafragmei; 40=glandele limfatice abdominale; 41=ductul limfatic toracic; 45=amigdalele; 49=regiunea pelviană.

- **Organele ce contribuie la circulaţia şi regenerarea sângelui:**
-
- 33=inima; 14=plămâni, bronhii; Dacă punctele reflexe respective sunt sensibile atunci se masează:18=ficatul; 19=colecistul (fierea).

- **Organele care livrează energie pentru refacere:**
-
- tubul digestiv şi anexele: 15=stomac; 16= duoden; 17=pancreas; 20=plexul solar; 25=intestinul subţire; 27=valva ilio-cecala; 28=colonul ascendent; 29=colonul transversal; 30=colonul descendent; 31=rectul.

- **Glandele care coordonează metabolismul:**
-
- 4=plămâni şi bronhii: 12=tiroide; 13=paratiroide; 36=glandele sexuale, şi centrul motor cerebrar: 1=cap (creerul); 3=trunchiul cerebel (creerul mic); 5=tâmplele.

- **Organul bolnav.**

- **Celelalte organe ale căror reflexe s-au găsit sensibile sau chiar dureroase cu ocazia masajului.**
-
-
- În general se poate presupune că organul s-a îmbolnăvit în urma unei proaste funcţionări a metabolismului general.

4. ELIMINAREA SUBSTANŢELOR TOXICE

Una din cele mai grave probleme ale omului de azi este eliminarea toxinelor. Acestea sunt eliminate în primul rând de către rinichi, prin ureter şi vezica urinară, dar şi prin piele, precum şi de către ficat, vezica biliară şi tractul intestinal, la fel de către plămâni.

Ne ocupăm înainte de toate de: rinichi, ureter şi vezica biliară.

1. RINICHII (nr. 22)

Descriere

Cei doi rinichi au o formă de bob de fasole, o lungime de aproximativ 12 cm şi se afla în dreapta şi stânga coloanei vertebrale, între vertebrele a 11-a toracică şi a 3-a lombară.

Menire

Eliminarea substanţelor toxice, în special a acidului uric şi apei. Apa este vehiculul cu ajutorul căruia substanţele toxice pot fi eliminate.

Zona reflexogenă

Se afla în mijlocul tălpii piciorului, unde talpa piciorului a pierdut orice mobilitate, în afara cazului dacă avem de-a face cu un om care în mod obişnuit merge desculţ (pct.22).

Zona este destul de adâncă. Prin masarea zonei, rinichii vor fi mai bine irigaţi şi funcţionalitatea lor creşte. Acest lucru se poate constata prin faptul că în răstimp de 1 până la 6 săptămâni urina devine mai colorată, galbenă, brună, galben – brună – roşiatică. Şi mirosul urinei se schimbă, poate deveni în mod temporar, rău – mirositoare.

Stări patologice

Dacă rinichii nu funcţionează bine, se pot ivi următoarele fenomene:

– Trecerea substanţelor toxice în circulaţia sângelui unde produc hipertensiune arterială, arterioscleroza sau varice;

– Depunerea toxinelor în muşchi şi în ţesutul conjunctiv, provocând fenomene reumatice;

– Depunerea în articulaţii producând artrite şi artroze;

– Tulburări ale vederii; substanţele toxice se pot depozita oriunde şi înăuntrul globului ocular;

– Eczeme; corpul cauta să elimine substanţele toxice prin piele, care devine suprasolicitata producând erupţii.

– Litiaza renală.

Cazuistica

Litiaza renală, exemple.

Doamna F. era ocupată cu mutatul într-o nouă locuinţă, când a simţit prima dată dureri în regiunea lombară. Nu le-a dat importanţă, crezând că sunt cauzate de suprasolicitarea coloanei vertebrale şi de curent. Totuşi durerile nu-i treceau. Să fie vorba de reumatism? Doamna F. se unge cu o alifie antireumatică, dar starea ei nu se ameliorează şi s-a dus la medic. Medicul i-a luat anamneza şi a cerut un examen de urină şi un examen radiologic. Radiografia a arătat calculi renali şi doamna F. a fost operată.

După doi ani, însă au reapărut aceleaşi dureri. Doamna F. a încercat să le contracareze cu ceaiuri renale şi cu mijloace homeopatice, pentru că acum nu şi-ar fi putut permite o şedere în spital timp de 7 săptămâni, ca înainte. Dar durerile s-au accentuat, la fel şi simţământul de oboseală. Când nu a mai putut rezista, având un acces de colica renală, s-a prezentat la medicul de la spital. Dar calculul nu putea fi eliminat, el s-a oprit în ureter, ceea ce a putut fi stabilit a doua zi prin radiografie. Din diferite motive termenul de operaţie s-a stabilit la o dată ulterioară, după 6 săptămâni.

Când tatăl doamnei F. a fost informat de această situaţie, s-a gândit să explice fiicei sale terapia reflexogenă. Doamna F. vroia să facă orice pentru a evita operaţia. Aşa că, după câteva zile a ajuns la mine.

În baza sensibilităţii zonei reflexogene mi-a fost posibil să-i spun în mod exact unde se afla calculul. Bolnavă a rămas impresionată. După primul masaj s-a simţit mai uşurată. A continuat masajul acasă, zilnic timp de o oră pe toate zonele importante, dar în special rinichiul, uterul şi vezica în dreapta. Şi alimentaţia a fost schimbată începând din acea zi (vezi p. 161).

Doamna F. a început să se simtă din zi în zi mai bine. Durerea în regiunea lombară a cedat, a cedat şi senzaţia de oboseală. Urina s-a făcut de culoare mai închisă şi conţinea de multe ori nisip de culoare roşiatică. După numai 3 săptămâni doamna F. s-a simţit din nou restabilită. Făcând un control radiologic s-a văzut că a dispărut calculul şi rinichiul s-a deblocat.

Nu totdeauna se întâmplă ca să se dizolve calculul. Dacă el este mai mic, poate fi eliminat în întregime.

Alt exemplu. Când am cunoscut pe doamna S., o femeie mai în vârstă, era destul de corpolenta şi cu multe edeme. Zonele reflexogene ale rinichilor au fost foarte sensibile. I-am masat fiecare picior timp de aproximativ 5 minute şi am instruit-o să facă acelaşi lucru şi acasă. În ziua următoare m-a chemat la telefon: „Închipuiţi-vă, abia ajunsesem acasă şi am început să simt dureri în uter. Am bănuit că pietrele mele au început să se urnească din loc. M-am aşezat pe oală şi le-am născut, în total 4 bucăţi. De atunci la fiecare 2 ceasuri sunt nevoită să urinez. M-am făcut cu siguranţă mai uşoară cu 2 kg”.

Psoriazis, exemple

Doamnă G. a ajuns într-o stare patologică din cauza unor lovituri ale soartei – moartea ambilor părinţi în decurs de un an, ocuparea ţării ei de baştină de către trupele germane – stare caracterizată printr-un spasm renal, rinichii nemaiputând să îndeplinească funcţia lor normală. Substanţele toxice produse în organism nu au mai putut fi evacuate pe cai naturale prin rinichi, ureter şi vezica. De aceea ele au supralicitat circulaţia, precum şi al doilea organ al nostru de excreţie, adică pielea, care a trebuit să se îmbolnăvească din cauza acestei suprasolicitări.

Doamnă G. a dat semnele unui început de psoriazis. La început a fost atinsă numai pielea capului. Bolnavă s-a vindecat cu ajutorul unei alifii gudronate, prescrisă de medic. Acesta a fost însă un tratament simptomatic, lăsând cauza adevărata – spasmul renal – neschimbată; după 8-9 luni s-a ivit un nou acces. De această dată erupţia nu s-a limitat numai la pielea capului, ci s-a întins şi pe membrele superioare şi inferioare şi în special în jurul unghiilor de la mâini şi de la picioare. Alifia gudronată a ajutat şi de această dată şi doamnă G. s-a refăcut.

În fiecare an, s-a repetat acelaşi proces, însă la fiecare nou acces a fost afectată o suprafaţă mai mare a pielii, iar vindecarea s-a instalat tot mai anevoie.

Doamnă G. a suferit 30 ani de această boală. Când a luat cunoştinţă de existenţa reflexologiei, a început imediat să se maseze. Masajul a fost intens, 30 minute de fiecare zi. Ca prim efect s-a văzut schimbarea de culoare a urinei. Ea nu mai era transparentă ca apa, ci a devenit de culoare brună, ceea ce înseamnă ca rinichii nu au eliminat numai apa ci şi substanţe toxice. Din acest motiv nici pielea nu a mai fost suprasolicitata şi a putut să înceapă să se regenereze.

După 8 luni, psoriazisul de dedesubtul unghiilor a dispărut, şi au început să se formeze unghii noi, normale. După 10 luni tot corpul era curat, pentru prima oară, scăpată de psoriazis.

Rinichii însă trebuiau să mai fie ajutaţi prin intermediul zonelor reflexe. Deoarece se mai produc din când în când noi accese ale bolii, în special după trauma nervoasă sau psihică.

Domnişoara B. s-a îmbolnăvit de psoriazis după o pielită. Un acces a succedat altuia. Aici nu au mai ajutat alifiile sau băile. După 2 luni de masaj intens, rinichii au început să elimine toxinele. Este de necrezut cât a trebuit corpul să elimine. Urină a devenit de culoare cafenie şi o mare cantitate de „zat” a rămas pe fundul borcanului dacă urină a fost lăsată să stea. După 10 luni, după ce totul a fost curăţat, pielea a putut în sfârşit să se regenereze.

Poliartrita, exemple

Doamna St. era o femeie sănătoasă. Într-o bună zi însă, cu mult după naşterea primului ei copil, s-a trezit pe neaşteptate cu nişte umflături ale degetelor. Ce să fie? Umflăturile au persistat şi ea s-a consultat cu un medic. I-a fost prescris un unguent cu care s-a uns în mod regulat. Din păcate, însă starea ei nu s-a ameliorat. Dimpotrivă, după 2 luni a avut un acces şi în articulaţia umărului. Doamna St. şi-a schimbat medicul. Medicul nou, i-a prescris injecţii cu cortizon, cu un efect imediat. Inflamaţia s-a vindecat, tumefierea degetelor a dispărut.

După un an de linişte accesele au reînceput din nou. Au fost afectate articulaţiile mâinilor, ale picioarelor şi ale degetelor; toate foarte dureroase. I s-au prescris din nou injecţii. De data aceasta nu s-a produs o schimbare pozitivă în starea ei. De aceea a fost trimisă într-o staţiune balneară de unde s-a întors după 3″ săptămâni şi mai bolnavă. Medicul ei a transferat-o unui reumatolog care a tratat-o cu injecţii de aur şi cortizon. Tumefierile au scăzut încetul cu încetul. Dar şi acest tratament era un tratament simptomatic, căci din momentul când a fost întrerupt tulburările au reapărut în curând.

După un timp doamna St. a fost în aşteptarea unei noi naşteri. În timpul sarcinii s-a simţit relativ bine. Naşterea a fost normală, dar la 3 săptămâni după naştere s-a trezit într-o dimineaţă cu dureri. Vrând să se întoarcă într-o parte şi să se scoale, nu a putut. Trupul ei nu o mai ascultă. Să fie o paralizie? Îngrozită, doamna St. a chemat soţul, care la rândul lui a alarmat medicul. Acesta a venit îndată, a injectat doza puternică de cortizon timp de 3 zile, după care doamna St. s-a refăcut cu încetul. Dar nu s-a vindecat complet căci suferea mereu în una din articulaţiile ei de o infecţie acută.

În anii următori s-a făcut tot posibilul pentru a o ajuta. A făcut cure cu injecţii, acupunctură, o călătorie în Filipine la un vindecător spiritual, toate degeaba, poliartrita ei nu se lasa stăpânită. Când am cunoscut-o pe doamna St. ea depindea în întregime de cortizon: zilnic lua 6 tablete şi în plus mai primea de 2 ori pe săptămână cortizon injectabil.

Ce demonstrau picioarele ei? Având o stare generală precară, era de aşteptat ca toate punctele reflexogene importante să fie dureroase. Existau enorme depozite care au blocat zonele reflexogene ale rinichilor şi suprarenalelor. Nu-i mirare că funcţionalitatea acestor organe era precară. Acidul uric putea fi eliminat numai într-o mică parte, restul a rămas în sânge şi a fost dus de circulaţia sangvină la articulaţii.

Aşa s-au produs acolo aceste depozite dureroase. Cu cât aceste depozite au fost mai mari, cu atât articulaţiile s-au deformat şi s-au blocat.

Doamnei St. i-a stat în faţă o cale lungă şi anevoioasă. Înainte de toate trebuia ca rinichii să fie reactivaţi. Căci numai aşa se putea conta pe eliminarea treptată a substanţelor ce au fost depozitate în articulaţii în răstimp de 15 ani. Şi suprarenalele trebuiau aduse în stare să producă cortizon propriu, care să fie capabil să împiedice reapariţia inflamaţiilor articulare. După aceea trebuia schimbat modul de a se hrăni (vezi Capitolul XII), pentru a nu mai încărca corpul cu alte substanţe toxice.

Înaintea începerii tratamentului, i-am explicat doamnei St. că va trebui să dea dovadă de multă răbdare. Am început masajul şi soţul ei s-a declarat dispus să continue masajul acasă.

Aşa s-a făcut doamnei St. zilnic un masaj de 30 până la 60 minute. La început starea ei s-a înrăutăţit, adică s-au produs reacţii dureroase în articulaţii. După 2 luni urină a început să se închidă la culoare; eliminarea substanţelor toxice a început să se producă.

Dar numai după un tratament intens, de 6 luni a început doamna St. să se simtă mai bine. De atunci i-a mers tot mai bine. A început să nu mai ia tablete de cortizon, iar astăzi, după 1 an de zile, se simte mult mai bine. Poate să trăiască fără cortizon, a câştigat în greutate şi o duce mai bine şi cu articulaţiile. Continuând masajul încă 12 luni, doamna St. se va elibera complet de poliartrita ei. Dar ce însemnătate are încă 1 an de răbdare faţă de cei 15 ani de suferinţă.

Reumatism, exemple

Doamnă K. suferea de câţiva ani de reumatism, în mod special în musculatura umărului şi în cotul drept. Vară se simţea mai bine, dar cum se apropiau zilele răcoroase începea şi starea ei mizerabilă cu durerile acelea înţepătoare.

Accese reumatice sau produs nu numai când vremea era umedă şi rece, dar şi în urma eforturilor musculare, cum a mărturisit ea mai târziu, în urma alimentaţiei necorespunzătoare.

Reumatismul este duşmanul nostru naţional nr.1. Din cauza lui lipsesc din producţie 10% din oamenii productivi.

Boala apare cu predilecţie sub următoarele aspecte:

– În muşchi, ţesut conjunctiv, tendoane sau ligamente contractate, deci rău irigate;

– În leziuni, care deşi nu mai produc durere, totuşi nu sunt vindecate complet.

Doamnă K. mi-a confirmat că a căzut cu 10 ani în urmă, lovindu-se la cotul drept. Ea nu şi-a putut aminti dacă s-a lovit şi la umăr. Cauza acestuia din urmă am găsit-o la picioare. Ea purta pantofi înguşti ascuţiţi, care i-au blocat zona reflexogenă a umărului, nepermiţându-i o irigare normală, motiv pentru care şi circulaţia organului respectiv a trebuit să sufere.

Am ajuns, de mult la concluzia că reumatismul îşi are originea la nivelul rinichilor, al ureterului şi al vezicii. Acest lucru mi s-a confirmat şi la examinarea zonelor reflexogene ale doamnei K. Abia atinsesem zona reflexogenă a rinichiului când doamnă K. şi-a retras piciorul văitându-se: „De ce mă înţepaţi cu unghia?” I-am arătat că am masat-o cu falanga degetului şi nu am unghie şi că durerea pe care o simţea era provocată de depunerile din acea zonă.

Cum arătau celelalte zone reflexogene? S-a putut constata o mare sensibilitate la:

– Suprarenale, ceea ce de notă o producţie scăzută de cortizon, care acţionează antiinflamator:

– Glandele paratiroide – ceea ce denotă un metabolism viciat de calciu:

– Tractul stomaco-intestinal, precum şi la ficat şi vezica biliară, ceea ce denotă o lipsă în eliminarea toxinelor şi a procesului de refacere.

Ceea ce priveşte alimentaţia, aici doamnă K. a căzut în toate greşelile posibile: 4-5 ceşti de cafea cu lapte zilnic, multe fructe crude şi citrice. Una din mâncărurile ei favorite era supă de vită prin care ea şi-a provocat în mod repetat singura câte un acces de reumatism.

Doamnei K. i s-a aplicat metoda necesară: 30-45 minute masaj reflexogen, pe zi. A schimbat felul alimentaţiei şi începând de atunci i-a mers bine. În timp de 3 luni a scăpat de dureri. Totuşi a continuat masajul până când a pus în ordine zonele reflexogene. Şi astăzi încă îşi masează picioarele în mod profilactic de 2 ori pe săptămână, aşa că doamna poate fi sigură că nu va mai avea niciodată dureri reumatice.

2. URETERELE

Ureterele sunt două tuburi musculare lungi şi subţiri care pleacă sub formă de pâlnie de la rinichi şi merg în jos până la vezica urinară.

Zone reflexe

Vezi la rinichi (punctul 23 = ureterele).

Stări patologice

Dacă ureterele sunt îngustate sau îndoite avem o stăvilire a urinei la nivelul rinichilor.

Inflamaţiile uretrelor se trădează prin dureri prelungite sau ascuţite în partea inferioară a abdomenului, care deseori sunt confundate cu dureri ovariene.

3. VEZICĂ ŞI URETRA

Vezica este un organ cavitar musculos, separat de uretere printr-o diafragmă musculară.

Zone reflexe

Zona reflexogenă a vezicii urinare se afla pe marginea interioară a piciorului, imediat înaintea călcâiului, (vezi punctele: 22=rinichiul, 23=ureterele, şi 24 = vezica urinară).

Zona reflexă a uretrei merge de la zona rinichiului până la partea interioară a călcâiului, la vezica urinară.

Inflamaţia vezicii urinare, cistita, precum şi crampele vezicii urinare pot fi uşor vindecate. După al 2-lea sau al 3-lea masaj se observă o ameliorare pronunţată.

Stări patologice

– Inflamaţiile produc dureri usturătoare în timpul urinarii. Mai des la femei, căci uretera lor este mai scurtă şi pericolul unei infecţii este mai mare.

– Crampe vezicale.

– Dacă diafragma musculară este suferinda sau slab dezvoltată, se produce diureza nocturnă.

Cazuistica

Doamna J. de 25 ani, după naşterea primului ei copil, care din păcate nu era viabil, nu mai putea să urineze în mod normal. Când vezica s-a umplut ea a simţit nevoia de a urină că fiecare, dar după câteva picături, care au provocat dureri acerbe, vezica a intrat în spasm, nepermiţând continuarea golirii vezicii urinare. Pentru această boală doamna J. era la marginea disperării. A făcut impresia unei femei foarte nervoase, avea tot corpul umflat, picioarele pline de apă. Ce arătau zonele reflexogene? Zonele ambilor rinichi, ale uretrelor şi în special ale vezicii urinare erau alterate. Din cauza dezintoxicării defectuoase au intrat şi alte organe importante în stare de suferinţă, lucru de care trebuia ţinut cont la masaj.

După primul tratament ce i l-am făcut, doamna J. se simţea mai uşor. Soţul ei mi-a promis continuarea masajului acasă şi de a mă înştiinţa de rezultat.

După şase zile m-a chemat la telefon şi mi-a povestit, plin de bucurie, ca prima oară după mult timp, nevasta sa a putut să urineze în cursul unei zile întregi normal, fără să aibă nici cel mai mic neajuns.

5. METABOLISMUL

Este important să fim atenţi ce mâncăm, dar tot atât de important este să ştim a câta parte din cele mâncate este asimilată de către organele noastre digestive. Pentru acest lucru, fiecare punct din tractul nostru digestiv, lung de 9-10 metri, începând cu gura, esofagul, stomacul, duodenul, intestinul subţire, colonul şi până la punctul de ieşire, îşi are importanţa lui.

1. Dinţii

Bine masticat este pe jumătate digerat. Procesul masticării este o triturare mecanică a alimentelor. Saliva este secretata de glandele salivare, într-o cantitate de până la 1,4 litri, dacă ea funcţionează normal. Numai printr-o masticare completă se poate obţine o bună funcţionalitate a acestor glande. Prin antrenarea muşchilor masticatori se obţine o întărire a lor şi atunci bărbia nu va atârna în jos în timpul somnului, ceea ce va face să încetăm a mai sforăi.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a maxilarului superior se afla pe prima falangă a degetului mare de la picior, aproximativ 5 mm înaintea jumătăţii acestuia. Zona reflexogenă a maxilarului inferior se afla de la jumătatea primei falange până aproximativ 5 mm spre a doua falangă (punctele 46=maxilarul inferior şi 47=maxilarul superior). Trebuie ţinut cont că toate zonele reflexe ale capului sunt inversate, adică jumătatea dreaptă a maxilarelor se afla pe degetul mare al piciorului stâng, iar jumătatea stângă a maxilarelor se afla pe degetul mare al piciorului drept.

Stări patologice

– Dureri de dinţi.

– Inflamaţii ale maxilarelor, dificultăţi în purtarea protezelor (portul protezei).

– Sinuzite.

– Paradentoze.

Dureri de dinţi

Se masează zona corespunzătoare. Prin acest lucru se obţine o irigare mai bună a dintelui cu sânge, şi durerea scade. Acest masaj nu vă scuteşte de a merg la dentist, în special dacă dintele este cariat.

Dificultăţi la purtarea protezei.

Exemplu.

Doamna W. venise la mine în cumplită disperare. În ultimii 6 ani slăbise 30 kg, ar fi trebuit să se îngraşe, dar nu ştie cum s-o facă. Acasă are 6 proteze în sertare, dar nu poate purta nici una mai mult de 30 minute, căci nu rezistă din cauza durerilor. Nici vorbă că poate mânca cu ele!

Apăsarea zonei reflexogena îi provoacă dureri mari. O sfătui să-l pună pe soţul ei să-i maseze această zonă zilnic 10 minute la fiecare picior şi să revină peste 10 zile. După aceste 10 zile am văzut-o pe doamna V. total schimbată. Fata îi radia, s-a îngrăşat ceva şi îmi spunea:” Retrag tot ce am spus despre incapacitatea dentiştilor, închipuiţi-vă, acum pot purta fiecare din cele 6 proteze, fără nici o durere”.

Sinuzitele maxilare

Sinuzitele maxilare cer adesea un tratament îndelungat ca şi sinuzitele frontale şi sunt foarte dureroase. Oricine a făcut spălaturi sinuzale, nu-şi aminteşte cu drag. Masaţi zona reflexogenă. Vă veţi mira că în scurt timp vă veţi simţi mult mai bine.

Paradentoza.

După încorporare, domnul T. a început să sufere de paradentoza. Cauză probabilă era lipsa de vitamine, având în vedere că domnul T. mânca numai de la cazan, unde zarzavaturile şi salată au fost ţinute ore întregi în apă. Durerile gingivale erau câteodată insuportabile şi din cauza lor domnul T. era împiedicat timp de 3 zile să-şi îndeplinească serviciul în mod normal.

După eliberare stare lui s-a ameliorat întrucâtva. Totuşi nu a putut împiedica unii dinţi să înceapă să se mişte, la 32 ani, cu toate că a făcut masaje gingivale, precum şi badijonări cu diferite medicamente. După ce domnului T. i-au fost aduse la cunoştinţă principiile reflexologiei, el a început să facă masajul zonelor reflexogene ale maxilarelor, superior şi inferior. Timpul afectat în acest scop era de 5 minute pe zi pentru fiecare picior. Prin aceasta s-a obţinut o irigare sangvină mai bună a gingiilor. Lipsa substanţelor regeneratoare a fost înlăturată prin schimbarea felului de alimentaţie şi prin punerea la punct a zonelor reflexogene ale stomacului, duodenului şi a ficatului. Rezultatul nu a întârziat să se arate. După o lună de zile s-a putut înregistra o ameliorare netă, iar după 1 an şi jumătate au dispărut şi ultimele urme de paradentoza.

2. Esofagul

Alimentele triturate şi insalivate ajung din gură în esofag, un tub musculos de o lungime de 25 cm, iar pe urmă în stomac.

3. Stomacul (nr. 15)

Menirea: alimentele nu se digera în stomac cum se crede deseori în mod eronat, ci ele sunt pregătite numai pentru a fi digerate, întrucât alimentele sunt amestecate cu sucul gastric de reacţie foarte acidă. Bolul alimentar astfel transformat este împins prin pilor în duoden.

Zone reflexogena

Se afla imediat îndărătul promontoriului corespunzător articulaţiei metatarso-falangiene a degetului mare al piciorului; ea este aproximativ de mărimea buricului policelui. Zona reflexogenă a stomacului se găseşte la ambele picioare: o parte a stomacului la piciorul drept, cealaltă parte la piciorul stâng (vezi figura, punctul 15 = stomac).

Stări patologice

1. Vomismente.

2. Balonări, senzaţie de plenitudine, tulburări de inimă, ulcer gastric.

Cei mai mulţi oameni nu au tulburări gastrice. Stomacul lor înghite tot ce i se trimite, a încetat să mai protesteze contra exigentelor abuzive ce i se cer. Altfel este la sugar, unde reflexul de vomă funcţionează excelent, tot ce stomacul nu doreşte se trimite înapoi.

Faptul că stomacul nu mai da semne de reacţie la o alimentaţie greşită nu înseamnă că el poate prelua toate substanţele pe care le primeşte. Substanţele rămân pe loc şi cauzează senzaţie de plenitudine, eventual de oboseală şi balonare, care poate, nici nu sunt sesizate ca atare. Balonarea excită prin diafragmă presiune asupra vârfului cordului provocând tulburări cardiace, de multe ori noaptea în pat. Experienţele noastre arată că 90% din tulburările cardiace pot fi vindecate prin schimbarea felului de alimentaţie (vezi cap. XII).

Cazuistica

Domnul P. s-a trezit noaptea cu dureri la inimă. L-a copleşit frică. Ce s-a întâmplat? Să fie oare bolnav de inimă? La reapariţia acestui simptom s-a dus la medic. Electrocardiograma a arătat un cord normal şi domnul P. s-a dus mai liniştit acasă. Dar noaptea următoare s-a trezit din nou speriat din somn: din nou s-a făcut simţită încleştarea în regiunea inimii "se vedea că medicul a greşit. I s-a făcut o nouă electrocardiograma care şi de data aceasta a fost normală. Curioasă treaba! domnul P. s-a întors din nou acasă.

În timpul ce a urmat, la distanţe diferite, s-au produs mereu crize noi. Din acest motiv a fost la medic încă de 5 ori. Ultima dată când a fost, l-a întrebat dacă tulburările nu ar putea să fie în legătură cu mâncarea. „Imposibil" a răspuns medicul. Stomacul e un lucru, iar inima e altceva. Dar dacă îmi mai veniţi odată cu această poveste, vă trimit la un psihiatru!

Domnul P., de fapt nu s-a mai dus la control, dar a început să observe atent împrejurările în care accesele se făceau simţite. Şi a putut constata că totdeauna era în joc o cină copioasă pe care a consumat-o înainte, sau că a mâncat sau a băut ceva ce i-a provocat balonări. De asemenea şi-a schimbat felul alimentaţiei (vezi capitolul XII) şi de atunci nu a mai avut nici o tulburare la inimă.

Ulcerul gastric are de multe ori drept cauze, probleme sufleteşti. Când omul „rumega" mereu asemenea probleme, stomacul produce aciditate într-o cantitate prea mare. Aceasta poate produce leziuni acolo unde mucoasa gastrică e mai subţire şi se formează un ulcer (un exemplu pentru ulcerul gastro-duodenal se poate găsi în aliniatul de la duoden.).

4. Duodenul

Situare şi menire.

Duodenul este situat în partea superioară şi dreaptă a abdomenului. Are forma unei potcoave. Conţinutul lui este de natură alcalină, adică reacţionează (foarte sensibil) la substanţe acide. Canalele excretorii ale pancreasului şi ficatului (al bilei) îmbuca în duoden.

Zone reflexogene

Imediat sub zona reflexogenă a stomacului se găseşte, la cei mai mulţi oameni, un punct foarte sensibil: zona reflexogenă a duodenului (punctul 16 = duodenul). De multe ori se găseşte în acest loc o depunere care poate ajunge la mărimea unei migdale, palpabilă parcă ar face parte din ea. Se masează la ambele picioare.

Stări patologice

Dacă conţinutul stomacului ajunge în duoden, impregnat cu prea multă aciditate, se poate întâmpla ca aciditatea să nu poată fi neutralizată şi duodenul se contractează ca şi mucoasa bucală când mestecam o felie de lămâie. Prin aceasta contractare, orificiile coledocului (canalul musculos, lung de aproape 8 cm, prin care se varsă bila în duoden) şi al conductului pancreasului se îngustează. Prin urmare conţinutul stomacului va ajunge în duoden: 1) prea puţină bila şi 2) prea puţine fermentaţii digestive.

Ca urmare, se deranjează următoarele funcţiuni:

– Dezintoxicarea ficatului prin vezica biliară.
– Digerarea grăsimilor.
– Scaunele.
– Asimilarea hranei.

Afară de acestea, se poate ivi şi un ulcer gastric.

Cazuistica

Domnul J. a venit într-o bună zi la mine pentru a-mi cere un sfat. El suferea de ulcer gastro-duodenal care-i provocă dureri în mod continuu. Acestora se mai adăugă în ultima vreme şi tulburări cardiace. De 3 luni domnul J. este inapt de muncă. Medicul ia prescris ca tratament să bea în fiecare zi 1 litru de amestec făcut din smântâna şi suc de portocale în părţi egale. A urmat indicaţiile medicului, totuşi cu acest tratament nu s-a simţit mai bine, din contră s-a simţit cât se poate de rău.

Zonele reflexogene au confirmat starea lui. În punctul reflex gastro-duodenal s-a format un depozit de mărimea unei migdale, care prezenta dureri la apăsare. Acest depozit trebuia dizolvat atât la zona reflexogenă cât şi la organul corespunzător, pentru că acesta să primească o irigare mai bună cu sânge. Domnul J. trebuia să înceteze imediat de a mai bea amestecul de smântâna cu suc de portocale, care îi provoca o balonare, care apasă pe vârful inimii, provocând tulburări cardiace.

Domnul J îşi schimba felul de alimentaţie (vezi capitolul XII), îşi masă zilnic punctul reflex gastro-duodenal timp de 20 minute zilnic. După 7 zile a început să se simtă din nou capabil de muncă, chiar dacă nu refăcut complet. După alte 2 săptămâni au dispărut durerile, iar într-un răstimp de 5 săptămâni a dispărut şi ulcerul.

6. FICATUL ŞI COLECISTUL (nr.18, 19)

Ficatul

Ficatul este situat la dreapta în partea superioară a abdomenului. El este cel mai mare organ al omului şi cântăreşte 1,5 kg. Colecistul se afla pe fata interioară a ficatului. Acesta este un organ gol, în formă de pară, lung de aproximativ 8-10 cm, cu capacitatea de 50 cmc de lichid.

A patra parte a sângelui, adică aproximativ 1,5 litri, se afla tot timpul în ficat.

Menirea

Ficatul trebuie să îndeplinească aproximativ 500 de funcţii diferite, dovedite ştiinţific.

– Este cel mai important organ de metabolism al omului, trebuind să compună, să descompună şi să metamorfozeze substanţe de mare importanţă pentru viaţă.

– În el se face dezintoxicarea produselor metabolice, precum şi a substanţelor străine de metabolism.

– El produce bila în mod continuu, care este înmagazinată în colecist. Când consumăm alimente grase, colecistul se contractează şi îşi vărsa conţinutul în duoden (dacă acesta nu este iritat). Bila mai conţine substanţe ce sunt toxice pentru ficat şi care stimulează funcţia intestinelor.

Zona reflexogenă

Ficatul are zona reflexogenă în talpa piciorului drept (vezi figura: punctul 18 = ficat şi punctul 19 = fierea sau colecistul).

Colecistul are zona reflexogenă în talpa piciorului drept, în incinta zonei reflexe a ficatului. În caz de calculi biliari sau de colicestotecmie (extirparea colecistului) se poate găsi aici o depunere de mărimea unui bob de mazăre, de cele mai multe ori.

Stări patologice

– Icter.
– Ciroza hepatică.
– Dureri ale ficatului.
– Lipsa de substanţe regeneratoare.
– Oboseala şi exitabilitate cronică.
– Insomnie (ora activităţii ficatului este noaptea la ora 2.00).
– Colecistita, calculi biliari.
– Aşa-zisele pete de ficat ale pielii.

Icterul sau gălbenarea

Icterul sau gălbenarea poate fi provocat şi de o infecţie a căilor biliare, dar cauza cea mai frecvenţa este blocarea coledocului.

Aceasta blocare este de multe ori pricinuită de o contracţie a duodenului când bila este împiedicată să se scurgă şi ia calea întoarsă. Ea îngroşându-se da naştere la calculi (pietre). Calculii la rândul lor pot să închidă coledocul în mod complet, ceea ce provoacă icter.

Pentru apariţia icterului nu este neapărat nevoie de prezenţa calculilor, ceea ce se poate demonstra cu următorul caz dat că
exemplu.

Domnul D. a fost confruntat pe neaşteptate cu o problemă pe care părea că nu o poate rezolva. Aparatul său gastro-intestinal, până atunci în perfectă ordine, a fost cuprins de un spasm total. Ere tare balonat, abdomenul lui s-a făcut tare ca o scândură. Balonarea apasa prin intermediul diafragmei pe vârful inimii, ceea ce îi provoca tulburări cardiace.

Soţia lui îi înfăşoară abdomenul cu cataplasme calde-umede şi a făcut masajul zonei reflexogene a stomacului şi a duodenului timp de 30 minute. În sfârşit spasmele cedară. După aproximativ o oră domnul D. a băut o ceaşcă cu ceai. Însă nu l-a putut suporta şi durerile spastice au reapărut. Atunci doamna D. a început să caute în farmacia ei de casă vreun medicament. A găsit supozitoare spasmatice pe care domnul D. şi le-a aplicat. Rezultatul a fost slab, aşa că doamna D. a dat fuga la farmacie pentru a procura tablete contra balonării. Dar chiar după ce domnul D. a luat aceste tablete, starea lui nu prea s-a schimbat. Singurul care i-a adus o uşurare a fost masajul zonei reflexogene şi cataplasmele, pe care doamna D. le-a aplicat cu insistenţă. Dimineaţa doamnei D. i s-a părut că albul ochilor soţului ei a început să se coloreze.

Pentru a nu provoca o nelinişte inutilă, d-na D. nu a spus nimic de bănuială ei şi în a doua zi masajul a fost continuat cu insistenţă. Spre seară domnul D. s-a simţit ceva mai bine. A început să bea ceai fără ca să-i revină crizele. Dar până a treia zi toată pielea lui s-a colorat în galben. Şi urină a căpătat o culoare de bere brună, caracteristică pentru icter. Doamna D. continuă să maseze zilnic, de 3 ori, zona reflexogenă. Prin aceasta, spasmele cedaseră şi domnul D. putea să mănânce mâncăruri uşoare.

În a patra zi culoare galbenă a început să pălească şi după alte 24 ore abia s-a mai putut observa.

Dar de ce domnul D. s-a îmbolnăvit de gălbenare?

El a avut de făcut faţă unei probleme sufleteşti. Aceasta i-a provocat un spasm al plexului solar, care este o regiune nervoasă a sistemului neuro-vegetativ şi coordonează tractul gastro-intestinal. În consecinţă s-a produs o activitate greşită la nivelul stomacului şi al duodenului, adică un spasm. Bila nu a mai putut fi eliminată, iar substanţele colorate (bilirubina) s-au acumulat şi a inundat sângele. Ochii şi pielea s-au colorat în galben. O parte din bilirubina s-a eliminat prin urină, de unde culoarea închisă a acesteia.

Ciroza hepatică

Starea sănătăţii a ficatului domnului S. l-a făcut pe medicul sau să fie foarte îngrijorat. Însă domnul S. nu lua lucrurile prea în serios. Numai după câteva accese se colita biliară şi-a dat seama de seriozitatea situaţiei.

În continuare, starea lui s-a înrăutăţit simţitor. Ficatul i s-a mărit şi a devenit dureros la palpare în urma consumului exagerat de alcool şi a greşelilor de alimentaţie. Simptomul de ciroza hepatică – cu această boală nu e de glumit. Medicul, care i-a fost un bun cunoscut, era şi mai îngrijorat că înainte. I-a spus, fără milă, că dacă continuă să trăiască aşa, nu o va duce nici doi ani.

Trei luni după aceasta consultaţie, domnul S. a cunoscut metoda masajului zonelor reflexogene. S-a declarat dispus de a încerca: de a schimba felul alimentaţiei şi de a masa punctele lezate. În primele 2 săptămâni durerile ficatului s-au accentuat. domnul S. a simţit cum îi lucrează ficatul. La sfârşitul celei de a treia săptămâni durerile au început să cedeze, iar pe urmă au dispărut cu totul. A cedat şi tumefierea ficatului, ficatul s-a micşorat. Domnul S. s-a simţit mai bine şi nu s-a mai prezentat la medicul lui pentru un control general, decât după un timp lung. Medicul l-a întâmpinat cu cuvintele:” Îţi dai seama că a trecut un an de când te-am văzut ultima dată!”. Şi domnul S. a observat că prietenul lui nu-l crede că în acest timp el nu a fost la alt medic. A fost examinat cu atenţie, fără schimb de cuvinte. Când a terminat, medicul a constatat” De 35 ani vi la mine, dar niciodată nu te-am găsit într-o stare de sănătate mai bună ca astăzi, ce-ai făcut?” Pregătit ca va fi batjocorit, domnul S. a relatat adevărul. După o pauză mai lungă medicul s-a uitat drept în ochii lui şi i-a spus: „Am auzit de treaba aceasta. E în regulă – fă tot aşa şi mai departe”.

Dureri de ficat

Dacă ficatul e slăbit, consumul unor substanţe toxice, ca de exemplu al unei ceşti de cafea, poate provocă dureri la ficat. Prin masajul zonei reflexogene aceste dureri pot fi uşor înlăturate.

Cazuistica

O doamnă tânără, sub 30 ani, şi-a petrecut concediul în casă la mine. După fiecare prânz i-a fost îngăduit să bea o ceşcuţă de cafea naturală. Însă după un sfert de oră a fost apucata în mod regulat de un junghi la ficat. După 2 minute de masaj a zonei reflexogene a ficatului, junghiul i-a cedat. Pe urmă şi-a masat singură această zonă şi cafeaua (câte o ceşcuţă de cafea naturală) este astăzi pentru ea o plăcere fără inconveniente.

Lipsa de substanţe regenerative

Fiecare organism este străbătut de procese anabolice de regenerare şi catabolice de dezintegrare. Într-un răstimp de 7 ani toate celulele din organismul uman se reînnoiesc. Dacă însă sângele nu conţine substanţele regeneratoare, aceasta reînnoire se produce incomplet.

Domnul W. a suferit de mai mult timp de dureri la genunchi. Prin masajul zonei reflexogene a ficatului s-a simţit mai bine, fără să se vindece complet. Am căutat cauza şi am găsit-o în felul de alimentaţie. Domnul W nu a putut să renunţe la cafeaua lui cu lapte dimineaţa şi seară. Genunchiul deşi a fost mai bine irigat datorită masajului, totuşi în sânge nu erau prezente substanţele regeneratoare necesare.

Cafeaua cu lapte este un aliment nefolositor. Ea a stat în stomacul domnului W. până şi în timpul prânzului, împiedicând digerarea normală a meselor principale, ca urmare intestinele şi ficatul au putut să asimileze numai o parte mică a substanţelor ingerate, aşa că substanţele anabolice, regeneratoare, mult necesare genunchiului, au lipsit. Nici din mâncarea de seară nu şi le-a putut procura, căci seara consumă din nou cafea cu lapte. Însă, cu inima îndurerată domnul W. s-a decis să renunţe la aşa îndrăgită cafea cu lapte. Şi cu succes! Căci, deja după 2 săptămâni, a scăpat de durere la genunchi.

Oboseala cronică şi excitabilitatea

Dacă:

a) ficatul nu lucrează bine, sau

b) colecistul nu poate să evacueze substanţele toxice ale ficatului în duoden,

atunci în organism se produce o retenţie a acestor substanţe toxice. Ele se întorc în circulaţie, iar sângele le transporta în întregul organism. Substanţele toxice sunt substanţe excitante, de aceea ele produc reacţii asemănătoare: omul devine arţăgos, excitabil şi obosit.

Cazuistica

O soră medicală de 22 ani se plângea de un sentiment de oboseală permanentă. Obosea imediat după ce se scula din pat, chiar dacă a dormit destul, era obosită în cursul întregii zile, şi seară. S-au mai adăugat lipsa de memorie şi tulburări gastrice. În fiecare dimineaţă s-a trezit cu dureri acute în partea inferioară a abdomenului (balonări).

Ce arătau zonele reflexogene? O reacţie dureroasă la nivelul stomacului, a duodenului, a ficatului şi a colecistului.

Cum arată regimul alimentar al acestei surori medicale?

Micul dejun = 1-2 cafele cu frişcă.
Dejunul = a fost consumat în nelinişte având gândurile la serviciu.
Deşert = fructe crude.
La ora 13 = cafea cu frişcă.
La ora 13 Ľ = 2 ceşti de cafea cu frişcă, pentru că se simţea obosită.
Supliment la ora 16 = lapte.
Cina = lapte şi fructe.

După ce a fost lămurită, şi-a schimbat regimul în mod radical şi a masat zonele reflexogene ale ficatului şi colecistului, zilnic. După 2 luni s-a simţit că nou născută. Au dispărut oboseala, uitarea şi iritarea, durerile abdominale, precum şi balonările. Viaţa a meritat din nou să fie trăită.

Insomnie

Oamenii care se trezesc în fiecare noapte la ora două, şi nu mai pot adormi 2-3 ore sunt prada unei alimentaţii greşite. Ei consuma între orele 19 – 21 o cină cu un meniu complet cu carne şi adausuri. Ficatul devine activ aproximativ după 6 ore de la servirea mesei. Substanţele toxice pe care ficatul le primeşte trebuie să le dezintegreze. Acest lucru, din păcate, nu este posibil în stare de somn şi de aceea ficatul îl trezeşte pe om.

Nu de mult, un paznic de noapte, mi-a spus că cele mai multe lumini se aprind noaptea între orele 2 şi 3.

Colecistul, calculii biliari

Colicile biliare nu sunt întotdeauna cauzate de nisip sau calculi, ci de cele mai multe ori de inflamaţia vezicii biliare.

Indiferent care le este cauza, important este:

1. Să se schimbe regimul alimentar (vezi cap. XII).
2. Să se maseze zonele reflexogene ale vezicii biliare şi duodenului.

Un chirurg german, având această specialitate, a îndepărtat operativ în timpul carierei sale 2.000 de colecisturi.

Tocmai cu 2.000 – prea mult, afirma el astăzi, căci de 2 ani toţi pacienţii lui sunt trataţi cu masarea zonelor reflexogene ale vezicii biliare şi duodenului, starea colecistului fiind controlată prin x înainte şi după tratament. Până acum toate cazurile au fost rezolvate prin activarea zonelor reflexogene ale vezicii biliare şi duodenului.

7. PANCREASUL (nr.17)

Pancreasul are o poziţie transversală în partea superioară a abdomenului: unul din capete se afla în potcoavă duodenului, iar celălalt atinge suprarenala şi splina.

Menirea.

Pancreasul este compus din două ţesuturi glandulare total diferite unul de celălalt, cu funcţii diferite.

1. Glandele care produc secreţii digestive. Pentru dezintegrarea hranei în componente cât mai simple avem nevoie de fermenţi. Pancreasul produce fermenţi, care descompun hidraţii de carbon în produse mai simple, iar proteinele în cele mai mici elemente ale lor, în aminoacizi. Aceşti fermenţi se produc în glandele respective şi se scurg, printr-o conductă excretoare, în duoden, unde se aliază bolului alimentar.
2. Glandele care produc hormoni. Aceste glande producătoare de hormoni se numesc insulele lui Langerhans şi se găsesc distribuite în tot corpul pancreasului. În celulele A se produc Glucogenul, în celulele B insulina. Insulina reglementează metabolismul zaharului, adică îngrijeşte ca zahărul din sânge să fie în proporţie justă. Valoarea normală este de 80 – 120 mg %.

Zone reflexogena

Zona reflexogenă a pancreasului se găseşte în tălpile ambelor picioare (vezi figura, punctul 17 = pancreas).

Stări patologice

– Boli ale metabolismului cauzate de lipsa de fermenţi.

– Tulburări de regenerare în toate organele dacă hrana nu poate fi bine asimilata şi prin urmare lipsesc substanţele anabolice.

– Diabet.

Cum se produce lipsa de fermenţi?

Experienţa ne arată că trebuie înlăturate, în primul rând, stările patologice ale duodenului. Prin contracţia duodenului orificiul de scurgere al secreţiei pancreatice este micşorat. Ca urmare nu ajung fermenţi destui în duoden, iar prin refluxul în pancreas acesta este deranjat în funcţionalitatea lui şi se blochează.

Diabetul

În mod normal sângele conţine 80 – 120 mg % glucoză. Glucoza este unitatea cea mai simplă în care zahărul şi amidonul pot fi descompuse în procesul de digestie. După consumul unei mese copioase, sângele este copleşit de o mare cantitate de glucoză. Pancreasul intra imediat în acţiune producând insulina, care face conţinutul de zahăr al sângelui să fie readus la nivelul normal.

Dacă pancreasul produce prea puţină insulina atunci descompunerea zaharurilor se face încet şi zahărul din sânge creşte necontenit. Dacă zahărul depăşeşte pragul de 160 mg %, încep rinichii să intre în activitate. Pentru a preveni căderea în comă, rinichii încep să elimine zahărul care poate fi constatat în urină.

Care sunt posibilităţile de terapie?

1. A introduce în organism insulina în mod artificial sub formă de tablete sau injecţii şi limitarea alimentelor cu conţinut de glucide, sau

2. A stimula funcţionarea pancreasului, ca el să fie din nou capabil să producă insulina suficientă. Aici şi duodenul are o mare importanţă, căci există posibilitatea ca din cauza refluxului fermenţilor, celulele insulelor lui Langerhans să fie stânjenite în funcţia lor. În orice caz, de multe ori problema diabetului poate fi rezolvată prin intermediul duodenului.

Cazuistica

Doamna M. era nevoită să-şi controleze lunar nivelul zahărului în sânge, căci acesta era mărit de ani de zile. Ea nu suporta tabletele, de care îi venea rău şi trebuia să regleze în mod strict, printr-o dietă severă, cantitatea de zahăr din hrana ei zilnică: dulciurile îi erau interzise total, pâine aproape nu mânca, puţine pase făinoase şi orez. De 3 ori pe zi a trebuit să-şi controleze urina care de obicei nu conţinea zahăr datorită dietei severe pe care o urmă.

După ce doamna M. a auzit de terapia reflexogenă şi a citit propunerile mele privind felul alimentaţiei, i-a venit o rază de speranţă. A început să se maseze cu multă energie şi şi-a schimbat felul de alimentaţie, adică a început să consume mai multă pâine, mai mulţi cartofi şi orez şi şi-a permis să mai ia ici colo ceva dulciuri. A renunţat la orice fruct, la lapte şi cafea cu lapte (motivare în cap. XII).

În timpul unei săptămâni compoziţia urinei nu s-a schimbat. În a doua săptămână urina conţinea mult zahăr. Timp de 7 zile doamna M. a eliminat destul de mult zahăr. Acest lucru nu era neliniştitor şi trebuia privit ca o reacţie cât se poate de logică. În timpul acestor 7 zile lucrurile de fapt s-au normalizat din nou.

Dacă cineva suferă de diabet, trebuie să procedeze cu mult tact, ca echilibrul între consumul de zaharoase şi insulina să poată fi menţinut. Sunt necesare controale zilnice repetate ale urnii, pentru ca să ne putem orienta asupra stării lucrurilor, ca să ştim cum trebuie să reglăm alimentaţia sau eventual administrarea de insulina.

La început doamna M. a ţinut cont de aceste sfaturi. Dar când a văzut că totul merge bine, a devenit după o lună de zile dintr-o dată mai nepasatore. Dorul după dulciuri era mai puternic decât raţiunea şi a început să exagereze. Spre nenorocul ei, în acelaşi timp pancreasul a trecut printr-o fază de regenerare şi de aceea nu era deplin productiv. Pancreasul suprasolicitat a reacţionat cu grevă.

Doamna M. se simţea slăbită în puteri, i-a venit rău şi simţea o mare sete. Trebuia să urineze des, ceea ce îi cauza arsuri. Culoarea urinei s-a schimbat devenind de culoarea erei brune.

Atunci doamna M. şi-a chemat medicul prin telefon, care a venit în aceeaşi zi şi ia făcut o injecţie de insulina. Acest lucru mai era necesar de făcut timp de 5 zile, după care echilibrul corporal s-a putut restabili.

Doamna M. şi-a continuat tratamentul, de această dată acordând mai multă atenţie semnalelor corpului. Şi de acuma a putut merge înainte fără până.

Se aproape 2 ani doamna M. mănâncă normal. În urină nu s-a mai găsit nici odată zahăr, la fel şi zahărul în sânge a arătat valori normale de un an şi jumătate. Medicul curant e foarte mulţumit şi doamna M. trebuie să meargă numai o dată pe an la control.

8. Intestine

8.1**INTESTINUL SUBŢIRE (nr. 25)**

Intestinul subţire are lungimea de aproximativ 5 m şi umple cu numeroasele lui anse cavitatea centrală a abdomenului. Prima parte a intestinului subţire este duodenul.

Menirea.

Resorbţia, adică trecerea substanţelor nutritive adecvat pregătite prin pereţii intestinali.

Zone reflexogena

O parte a intestinului subţire se găseşte la piciorul drept, iar cealaltă parte la piciorul stâng (punctul 25 = intestinul subţire, delimitat de zonele 26,27,28,29,30,31).

Stări patologice

1. Balonări (vezi cele spuse la duoden şi la cec).

2. Diaree. O diaree acută mică, care nu se repeta, nu este lucru rău. Diareea cronică însă este semnalul de alarmă! De unde să luăm substanţele regeneratoare ce ne sunt zilnic necesare, dacă intestinul le elimina mereu în loc să le prelucreze? Diareea cronică mai cauzează şi colici abdominale zilnice, îmbătrânirea precoce, căderea părului, oboseala, nervozitate şi nu rareori depresiuni psihice.

Cazuistica

Doamna A. de 33 ani, suferea de 1 an de diaree cronică. Arată ca la 50 nai, era slăbită, avea pielea cu riduri şi pete brune, părul fără luciu. Era foarte nervoasă şi făcea temperatura cu uşurinţă. Toate medicamentele ce i-au fost prescrise le-a luat fără rezultat. De la un pacient al meu a auzit până la urmă de reflexologie. Doamna A. era imediat gata să încerce. Şi-a schimbat modul de alimentaţie (vezi cap. XII), şi-a aplicat masajul în mod raţional. După nu mult timp diareea s-a ameliorat şi astăzi, după jumătate de an, doamna A. arată că înainte: tânără şi sănătoasă.

8.2 **INTESTINUL GROS (nr. 26...32)**

Intestinul gros se împarte în:
– Cecul şi colonul ascendent;
– Colonul transversal;
– Sigmoidul;
– Rectul.
Cecul

Situare

În partea dreaptă a părţii inferioare a abdomenului intestinul subţire îmbuca lateral în cec. În punctul de trecere de la intestinul subţire la cel gros se afla un ventil, valva ileo-cecala, care împiedică refluxul conţinutului intestinului gros în intestinul subţire. Cecul are apendicele lung de 6-12 cm, aşa numitul apendice vermiform. În caz de inflamaţie a apendicelui, boala se numeşte apendicită şi apendicele este de obicei înlăturat pe cale operatorie.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă se afla la piciorul drept. Punctul cel mai expus la stări patologice se afla la nivelul primului centimetru inferior al acestei zone (punctul 28 = colonul ascendent şi 29 = colonul transversal). Aici se afla valva ileo-cecala precum şi apendicele (punctul 26 = apendicele, punctul 27 = valva ileo-cecala)).

Stări patologice

1. Balonarea în partea inferioară a abdomenului;
2. Apendicită.

Balonarea în partea inferioară a abdomenului

Este cauzată de o malfunctiune a valvei ileo-cecale. Atunci intestinul gros este insuficient separat de cel subţire aşa că, o parte din conţinutul intestinului gros poate să treacă înapoi în intestinul subţire. Aici acest conţinut începe să fermenteze. Ca la orice fermentaţie se produc gaze în intestinul subţire, care presează pereţii intestinali producând dureri acerbe.

Cazuistica

Doamna B. suferea des de dureri acerbe în partea inferioară a abdomenului. Zona reflexogenă a cecului era sensibilă. După 4 săptămâni de masaj zilnic şi schimbare de alimentaţie, zona s-a liniştit şi totodată au cedat durerile abdominale.

Apendicită

Este o inflamaţie a apendicelui vermiform. Doamna T., o cunoştinţă bună a mea, m-a sunat foarte agitată că are apendicită şi în caz extrem trebuie să se opereze. Tocmai venise de la medic. Tocmai poimâine se eliberează un pat la spital.

M-am dus acasă la ea şi i-am masat punctul reflex al apendicelui, timp de jumătate de oră. După aceea s-a culcat relaxată. Durerile abdominale au dispărut. Am arătat doamnei T. punctul ce trebuie masat şi ea a continuat cu masajul zilnic, timp de o săptămână. operaţia s-a anulat, apendicele nu s-a mai făcut simţit şi este şi astăzi, după 2 ani, liniştită şi fără dureri.

8.3. COLONUL ASCENDENT, TRANSVERSAL, DESCENDENT ŞI SIGMOIDUL (nr.28, 29, 30, 31)

Situarea şi funcţia.

Fecalele sunt împinse înainte de undele peristaltice ale intestinului. Aceste unde peristaltice iau naştere prin contractarea şi relaxarea musculaturii intestinale.

Menirea. Îngroşarea fecalelor.

Zone reflexogene

La piciorul drept se găseşte colonul ascendent şi prima parte a celui transversal. La piciorul stâng a doua parte a colonului transversal, colonul descendent şi sigmoidul (punctul 28 = colonul ascendent, punctul 29 = colonul transversal, punctul 30 = colonul descendent).

Stări patologice

– Dureri abdominale cauzate de obicei de inerţie intestinală.
– Diaree.
– Constipaţie (luaţi seama să consumaţi lichide suficiente).

Cazuistica

Domnul E. simţea din când în când o durere surdă în partea stângă exterioară a abdomenului, la nivelul buricului. El suferea de ani de zile de constipaţie şi trebuia să ia mereu purgative pentru a-şi putea evacua intestinele. Zona reflexogenă arata un spasm în colţul între colonul transversal şi cel descendent. Zonele reflexogene ale restului intestinului gros erau liniştite. S-a făcut masajul punctului sensibil. După 3 zile domnul E. a avut scaun fără să fi luat purgative şi de atunci a dispărut şi durerea.

Sigur, că nu totdeauna se poate vindeca constipaţia aşa de uşor, ca în cazul domnului E., căci de multe ori sunt afectate şi întregul intestin gros, duodenul şi ficatul, ca în asemenea cazuri durează mai mult până ce lenea intestinală se reglementează, este de înţeles.

8.4. RECTUL (nr.31, 32, 52 – hemoroizi)

Situare.

Ultima porţiune a intestinului. Se termină spre exterior cu un muşchi inelar, anusul.

Funcţia. Când fecalele ajung în rect, se naşte senzaţia nevoii de fecale.

Zonele reflexogene

1. La piciorul stâng, imediat înaintea călcâiului.
2. În partea interioară a musculaturii gambei la ambele picioare (vezi figura, punctul 31 = rect şi punctul 32 = anus).

Stări patologice

– Constipaţie în caz de inerţie a rectului.
– Inflamaţii.
– Hemoroizi şi varice.

Indiferent de care din aceste stări patologice este vorba, prin masajul zonelor reflexogene corespunzătoare, stările respective pot fi vindecate. În orice caz, o inflamaţie se va vindeca mai repede decât nodurile hemoroidale. Dar şi în acest ultim caz se poate obţine cu relativă uşurinţă încetarea durerii şi oprirea unei eventuale hemoragii. Cine are hemoroizi, ar trebui să aibă grijă să aibă scaune regulate şi nu prea tari. În caz de hemoroizi „deschişi", se recomandă a se ingera din când în când seminţe de în muiate în prealabil în apă, dacă scaunele sunt tari, se pot introduce supozitoare de glicerina.

9. CORDUL (INIMA) ŞI SISTEMUL CIRCULATOR

Cordul (inima) (nr. 33)

Situarea.

Cordul sau inima este atârnat în cavitatea toracică pe nişte ligamente. El se afla în proporţie de 2 / 3 în partea stângă, iar 1 / 3 în partea dreaptaa toracelui.

Structura şi funcţia

Cordul este un organ cavitar musculos, având aproximativ mărimea pumnului omului respectiv. Funcţiile lui sunt:

1. De a împinge sângele în plămâni, unde se fac schimburile gazoase (circulaţia mică).
2. De a împinge sângele în circulaţia mare pentru aprovizionarea întregului organism.

Cordul este împărţit în 4 cavităţi: două artrii sau auricule şi două ventricule. Între fiecare auricul şi ventriculul respectiv se găseşte o valvă care împiedică refluxul sângelui. Între auriculul şi ventriculul din dreapta şi auriculul şi ventriculul din stânga se afla un perete despărţitor.

În stadiul embrionar cele două auricule comunică între ele, peretele despărţitor închizându-se numai în momentul naşterii, aşa că înainte de naştere sângele trece din auriculul drept în cel stâng evitând mică circulaţie. După naştere sângele trece din auriculul drept în ventriculul drept şi de aici în plămâni, unde va fi săturat cu oxigen şi readus în auriculul stâng.

Am pomenit de această comunicare interauriculară (interatriala) pentru că ea de multe ori nu se închide, ceea ce stă la originea celor mai multe cardiopatii înnăscute.

Cordul nu se hrăneşte din sângele care circulă prin cavităţile sale, ci muşchiul cardiac are o reţea de aprovizionare proprie: vasele coronariene.

Zona reflexogenă

Se afla în talpa piciorului stâng

Stări patologice

– Senzaţie de angoasă, sau de junghiuri la inimă, respiraţie dificilă.
– Vicii de cord înnăscute sau dobândite (acestea din urmă ca urmare a unor boli infecţioase).
– Angina pectorală, infarct de miocard.

– Insuficientă cardiacă, tulburări circulatorii.
– Aritmii.
Senzaţie de angoasă, sau de junghiuri la inimă, respiraţie dificilă
Sunt provocate de obicei de balonări, care, prin diafragmă apasa pe vârful cordului, deranjându-i funcţionarea normală (vezi şi la capitolul despre tractul gastro-duodenal). Este posibilă în cazul când coloana dorsală este slăbită şi se produce o ciupire a nervului inimii la rădăcina acestui nerv.

Vicii de cord

De regula este vorba de o iregularitate valvulară sau de o comunicare interatriala (interauriculara). Din punct de vedere al reflexologiei tratamentul este acelaşi, fie că este vorba de un viciu dobândit sau de un viciu înnăscut.

Cazuistica

Ultimul copil al doamnei R. era o fetiţă. De la început s-a văzut că ceva nu era în regulă la ea. Era mongoloida şi că mulţi copii au această caracteristică având un viciu cardiac. Acest handicap, precum şi multe alte boli infecţioase care au venit peste ea, i-au întârziat dezvoltarea, aşa că la vârsta de aproape 2 ani nu putea să stea singură în poziţie de şezut. Orice efort era greu pentru ea. Buzele, precum şi palmele şi tălpile picioarelor aveau culoare albăstrie, până ce doamna R. a fost informată de metoda noastră de reflexoterapie.
Ce arătau zonele reflexogene?
Zonele reflexogene: rinichi, suprarenale, ureter, vezica, tractul gastro-duodenal, inima şi punctele limfatice erau foarte sensibile la presiune.

Cu toată agitaţia şi strigătele disperate, copilului i s-a făcut zilnic un masaj de 20 minute. Cum era de aşteptat, întâi s-a schimbat aspectul urinei. Aceasta a fost până acum clară că apa de la izvor, dar acum a luat o culoare închisă şi un miros penetrant. După 3 săptămâni copilul a avut de mai multe ori mânuţele şi picioruşele de culoare roz, buzele la fel aveau din când în când culoare normală, şi a devenit mai puţin susceptibil la infecţii.
După masajul făcut timp de 3 luni i s-a făcut un control medical. Doctorul se miră: “Ce s-a mai schimbat fetiţa asta, arata mult mai bine! “Conform datoriei profesionale a ascultat inima şi toracele. La inimă a zăbovit mult ca şi cum ar fi vrut să caute ceva. Când privirea lui s-a întâlnit cu privirea întrebătoare a mamei, a spus: „Nu se mai aude suflul; inima copilului lucrează normal,” Doamna R. era foarte fericită şi pe bună dreptate, căci există pentru o mamă o fericire mai mare decât a putea ajuta propriul copil?

Angina pectorală

Aşa se numeşte arterioscleroza vaselor coronariene. În această afecţiune aportul de oxigen este îndestulător pentru starea de repaus, dar este insuficient la cea mai mică agitaţie sau efort corporal; muşchiul cardiac suferă de lipsa de oxigen, ceea ce se manifestă cu o durere spasmodică la nivelul sternului.

Patogeneza

– Funcţionalitate insuficienta a suprarenalelor, rinichilor, ureterului şi vezicii.
– Alimentaţie neraţională, contaminată de ani de zile (balonări care comprima prin diafragmă vârful inimii).
– Tulburări (probleme) psihice.

Infarct cardiac

Infarctul cardiac se face când un vas coronarian este închis de către un tromb sangvin: atunci partea respectivă a muşchiului cardiac rămâne fără alimentare cu sânge şi moare. Dacă vasul astupat este o arteră mai mare, infarctul este mortal.

Şi aici este valabilă maximă: „Mai bine a preveni decât a căuta pe urma însănătoşirea”. Nu veţi fi candidat la un infarct dacă vă îngrijiţi ca rinichii dumneavoastră să lucreze normal, să fie capabili a elimina substanţele toxice şi catabolice, iar suprarenalele să producă adrenalina în cantitate suficientă şi inima dumneavoastră să nu fie expusă unei presiuni din partea stomacului (prin intermediul diafragmei). Dacă aţi avut deja una sau două atacuri de infarct, atunci va trebui să îngrijiţi punctele respective, ca organismul să fie apt de lucru şi că puteţi trăi echilibrat, de frica unui nou infarct.

La această temă ar mai fi de spus că persoanele care scapă cu viaţa după un atac de infarct sunt de obicei nefumători. Fumatul distruge substanţele de rezervă, care sunt neapărat necesare pentru a putea supravieţui într-un asemenea caz.

Insuficientă cardiacă

Scurt timp după ce am început să mă ocup de reflexologie, s-a întâmplat că am acompaniat într-un autocar nişte oameni care s-au dus la o cură balneară, la S. Cam la jumătatea drumului o femeie mă cheamă la ea şi-mi zice, arătând la vecina ei: “Aici ceva nu este în ordine, arata aşa de curios, am întrebat-o ce are, dar nu răspunde “.

Doamna A. şi-a pierdut cunoştinţa. Respiră abia vizibil şi nici pulsul nu se mai simţea. Fără ezitare, am început să masez zona reflexogenă a inimii pe palmă stângă a mâinii, deoarece nu am avut posibilitate în autocar să ajung la picioarele ei.

După 3 lungi minute doamna şi-a deschis ochii şi şoptea cu reproş: „Îmi faceţi să mă doară”.

Cu toate acestea am continuat să maseze vârtos încă, timp de 10 minute, până când s-a simţit iarăşi bine. Am fost curios să ştiu două lucruri: 1) De ce vrea să meargă la sanatoriul balnear, 2) Ce a mâncat la micul dejun. Îmi răspunse că mereu are tulburări la inima şi aşteaptă ca o cură balneara s-o ajute. Micul dejun a fost normal: o cafea cu lapte complet. Asta înseamnă cafea cu lapte cu cornuri, ceea ce a provocat o balonare şi o presiune la vârful inimii. S-a mai adăugat şi efortul transportului cu autocarul ceea ce era prea mult pentru inima ei slăbită, şi nu-i de mirare că inima a făcut grevă.

Am atras atenţia doamnei A., asupra greşelii pe care o face. Ea s-a uitat mirată la mine: „Credeţi într-adevăr? … s-ar putea să aveţi dreptate, căci mă simt totdeauna foarte neliniştită după micul dejun. Să fie de la cafeaua cu lapte? S-ar putea …”

Doamna A. şi-a schimbat felul alimentaţiei (vezi cap. XII) şi a masat zonele reflexogene. Întâmplarea din autocar a provocat o întorsătură hotărâtoare în viaţa ei şi n-a mai simţit de atunci niciodată tulburări cardiace.

Tensiunea arterială

La măsurarea tensiunii se iau în considerare două cifre care indică o valoare maximă şi una minimă. Tensiunea normală oscilează între valorile superioară 110 şi 140, iar valoarea inferioară între 60 şi 90. Vechea regulă care scotea 100 + vârstă este depăşită, astăzi nemaifiind valabilă. Ce indică aceste două valori?

Valoarea maximă a tensiunii arteriale indica tensiunea pe care ventriculul stâng al inimii trebuie să o învingă în momentul contractării sale.

Valoarea minimă indica tensiunea prezenta în momentul de repaus între două bătăi ale inimii. Valoarea minimă este mai importantă: cu cât valoarea minimă este mai mare, cu atât repausul inimii este mai tulburat.

Care este cauza tensiunii arteriale mărite?

Aproape totdeauna o deficientă renală. Rinichii nu elimina cum trebuie substanţele toxice, precum şi substanţele catabolice care se depozitează înăuntrul vaselor sangvine. Prin aceasta, elasticitatea, precum şi volumul lor descreşte, astfel cordul trebuie să producă o tensiune mai mare pentru a pompă în artere aceeaşi cantitate de sânge.

Cazuistica

Dăm mai jos două cazuri dintr-un şir întreg de succese.

Doamnei L. i s-a adus la cunoştinţă că tensiunea arterială poate fi influenţată prin masarea zonelor reflexogene. Ea suferea de această boală de mai mulţi ani, fiind obligată să ia mereu medicamente, i s-a părut că merită să facă o încercare. Şi a masat zilnic punctele reflexe ale rinichilor, ureterului şi vezicii, timp de o oră. În a cincia zi s-a simţit rău în mod brusc şi pentru că starea ei nu s-a ameliorat nici în a şasea zi, s-a dus la medic. Acesta i-a făcut imediat controlul tensiunii arteriale: era 200 / 95. De unde această schimbare? Doamna nu s-a sfiit să spună medicului adevărul. Contrar aşteptărilor nu a fost luată în batjocură, din contră, medicul a cunoscut şi apreciat această metodă. El a spus: „Continuaţi doamnă, dar renunţaţi numaidecât la tablete, căci altfel tensiunea scade sub valoarea ei normală şi vă vine rău.”.

Doamna S. luă de 10 ani medicamente pentru tensiune arterială: cu ajutorul unor tablete aceasta tensiune a fost stabilizata la valoarea de 220 / 120. Prin masarea zonelor reflexogene a ajuns într-un răstimp de 1 an să aibă 140 / 80 (fără tablete).

Aritmie cardiacă (vezi suprarenala)

Varice

Etiologie

1. Din cauza depunerilor în vene şi în special pe valve, aceste valve venoase sunt împiedicate în menirea lor, aşa că circulaţia venoasă este insuficientă (vezi figurile ilustrative).
2. Este posibilă şi o ciupire a nervului la nivelul coloanei vertebrale, ceea ce are urmare că vena să nu mai fie sub control, îşi pierde elasticitatea şi se lăţeşte. Valvele nu se mai închid, iar sângele pendulează înainte şi înapoi (vezi figura ilustrativa).
3. Este recomandabilă masarea zonei reflexogene în caz de varice?

Dacă varicele se afla pe gamba, piciorul poate fi masat fără nici un inconvenient. În acest caz trebuie forţate în special zonele reflexogene referitoare la rinichi, suprarenale, ureter şi vezica. După 6 luni puteţi masa şi anumite zone aflate pe gamba (exemplu, zona rectului).

10. SISTEMUL NERVOS

1. CreIerul

Situare.

Creierul se afla în cutia craniană şi este delimitat în sus de către calota craniană, în jos de către baza cutiei craniene.

Menire. Creerul este considerat a fi centrala corpului omenesc. Fiecare organ este în legătură cu creerul prin nervii senzitivi şi nervii motori.

Compunere

Baza creerului, compusă din creerul intermediar, creerul mijlociu, puntea lui Varolin şi bulbul rahidian. În această zonă se afla centrele de: respiraţie, emoţii, activităţii cardiace, controlul presiunii sangvine, al tractului gastro-intestinal şi al plăcerilor.

Creerul mare cu cele două emisfere, stânga şi dreapta. Aici se afla centrele: vorbirii, percepţiilor externe, al senzaţiilor şi centrele motorii. Aici se desfăşoară activitatea gândirii.

Creerul mic este împărţit şi el în emisfera stângă şi dreapta. De aici se dirijează şi se controlează cea mai fină activitate motorie.

Zona reflexogenă

Cele două degete mari ale picioarelor reprezintă împreună totalitatea capului. Degetul mare al piciorului drept reprezintă jumătatea stânga, iar cel stâng reprezintă jumătatea dreaptă a capului (punctul 1 = creerul mare şi punctul 3 = trunchi cerebral = creerul mic = cerebel).

Stări patologice

– Tulburări în toate organele.
– Comoţie cerebrală.
– Dureri de cap până la migrene.

Tulburări în toate organele

Deoarece fiecare organ depinde de centrală, o tulburare a creerului poate avea ca efect un deranj funcţional al oricărui organ.

De exemplu, după o comoţie cerebrală, bolnavul poate elimina sânge în urină. Deşi rinichii nu erau lezaţi, creerul care nu funcţionează în mod normal, în urma leziunii avute, a dat comenzi greşite rinichilor. Acelaşi lucru se poate întâmpla şi cu oricare alt organ.

Comoţie cerebrală

Domnişoara S. a stat în tabăra elevilor şcolii profesionale, când în timpul coborârii cu schiurile a căzut şi nu s-a mai ridicat. Medicul chemat a constatat o gravă comoţie cerebrală cu rigiditatea cefei şi a coloanei dorsale. El a dispus ca domnişoara D. să fie transportată imediat de la locul accidentului, acasă.

Medicul de casă a prescris odihnă severă, în pat, timp de 6 săptămâni. Dar mama foarte speriată şi-a adus aminte de tratamentul prin masarea zonelor reflexogene. Cele două degete mari ale picioarelor, care abia dacă erau sensibile la presiune înainte de accident, nici nu puteau fi atinse acuma, atât erau de dureroase. Zonele reflexogene ale cefei şi coloanei dorsale reacţionau puternic. De aceea, domnişoara S., mama domnişoarei, a putut să înceapă masajul doar într-un mod foarte blând. Cu toate acestea, zonele reflexogene au fost masate de 3 ori pe zi. Aşa că după scurt timp ceafă şi coloana dorsală şi-a recăpătat mobilitatea, capul s-a ameliorat după fiecare masaj a cedat şi senzaţia de greaţă.

După 10 zile domnişoara S. s-a ridicat prima dată. S-a simţit atât de bine, parcă nu s-ar fi întâmplat nimic. De aceea s-a decis că după o absenţă de 2 săptămâni să înceapă să frecventeze scoala din nou.

Dureri de cap până la migrene

Un număr neverosimil de mare de oameni suferă de dureri de cap şi înghit pentru aceasta zilnic nenumărate tablete. De unde vin durerile de cap? Sunt mai multe posibilităţi:

a) Din cauza pantofilor

Examinaţi degetele mari ale picioarelor dumneavoastră. Sunt ele îndreptate frumos spre înainte? Sau de îndreaptă oblic spre degetul vecin? Au bătături de la degetul vecin? Arata simptome de circulaţie împiedicată sau de depuneri?

Doamna V., profesoara de gimnastică medicală, mi-a cerut sfatul. Suferea în fiecare miercuri şi numai miercuri de dureri de cap. Care să fie cauza? O privire la picioarele ei a dat imediat explicaţia. Doamna V. a avut picioarele late, pantofii ei însă erau subţiri şi eleganţi, pentru cele două degete mari nu era loc. Circulaţia sângelui era împiedicată. În decursul timpului s-au făcut numeroase depuneri. Pentru oricine cunoştea interdependenta între zona reflexogenă şi organul respectiv era clar, ca în acest caz capul nu poate fi deplin productiv şi va trebui să fie expus la dureri. Dar de ce durerile au apărut tocmai miercurea? Din discuţia noastră au rezultat următoarele: în zilele de luni, marţi, joi şi vineri doamna V. a lucrat cu pacienţii acasă, dar miercurea mergea în mod regulat în localitatea S. la spital. Acasă purta sandale comode, pentru spital se încălţă cu pantofi eleganţi şi circulaţia sangvină funcţiona bine când purta sandale, dar când purta pantofi funcţiona destul de prost, aşa că după 2-3 ore circulaţia capului se înrăutăţit de-a binelea.

De când poartă pantofi mai puţin eleganţi, dar sănătoşi, şi cu ajutorul masajului a făcut să dispară depunerile de pe degete, nu mai ştie ce înseamnă durerile de cap.

b) Din cauza tractului gastro-intestinal. Tulburări ale tractului gastro-intestinal duc de asemenea la dureri de cap. O cunoştinţă, care lucrează ca şi mine în terapie prin masajul zonelor reflexogene, mi-a spus că de multe ori a avut succes în tratamentul durerilor de cap, masând zona reflexogenă a apendicelui.

c) Schimbarea vremii. Vezi senzaţia de echilibru.

d) Tulburări menstruale. O femeie tânără mi s-a plâns că simte de 3 zile o apăsare în cap. Perioada menstruală a întârziată, oare asta să fie cauza? Zona reflexogenă a ovarului drept a arătat o reacţie puternică. După masaj de 5 minute, apăsarea simţită în cap a cedat şi ziua următoare a apărut şi menstruaţia.

e) Forţarea ochilor.

f) Stresuri sufleteşti.

g) Accidente.

Copilă D. de 2 ani şi-a izbit fruntea puternic de pământ cu ocazia unei căderi. Părinţii îngrijorându-se au ţinut fetiţa mai mult timp sub observaţie, fără să poată constata ceva anormal în comportamentul ei, aşa că, acest accident a fost repede uitat.

După aproape un an şi jumătate D. a avut un puternic acces de dureri de cap cu vărsături. Fetiţa ţipă îngrozitor în durerile ei acerbe, iar medicul nu a putut constata cauza. A prescris copilei un supozitor contra durerilor, care după un timp şi-au făcut efectul. Dar boala nu s-a vindecat cu aceasta. Accesele se repetară după intervale mai mari, pe urmă au apărut tot mai des.

Medicul a prescris Vitamina D6, iar în caz de dureri acute, supozitoare. Din păcate însă, starea fetiţei nu s-a ameliorat. Din contră, când a ajuns la 11 ani, nu trecea nici o săptămână fără să nu fie obligată să lipsească de la şcoală 1 / 2 zi, sau 1 zi. Aceasta era o mare greutate pentru ea şi nu e de mirare că şi învăţătura ei lasa dedorit.

Doamna T. a fost informată de existenţa reflexoterapiei şi a început să-şi maseze fiica: în special cele două degete mari de la picioare, rinichii, suprarenalele, ureterul, vezica, şi punctele limfatice. Imediat s-a văzut o ameliorare. D. nu a mai lipsit de la şcoală nici o singură zi, ceea ce îi aducea şi note mai bune.

Cu timpul s-a renunţat la medicamente şi astăzi D. se simte foarte bine.

Migrenă.

Migrenă este cauzată de tulburări în lobul temporal. Poate să fie unică sau bilaterală. În caz de nereguli ale zonei reflexogene simţului de echilibru se poate avea şi greaţă cu vărsături. Cauza, în proporţie de 90%, provocată de pantofii ascuţiţi. În această privinţă este de remarcat că femeile suferă în primul rând de migrenă, deoarece tocmai femeile au purtat şi mai poartă încă pantofi necorespunzători.

Zone reflexogena a tâmplelor, nervului trigemen, sau lobului temporal

Zonele reflexogene ale tâmplelor se afla pe talpa în partea internă a degetelor mari, adică spre degetul al doilea, tocmai în acel loc unde se fac de multe ori bătături cauzate de degetul al doilea (punctul 5 = tâmplă, nervul trigemen).

Lobul temporal stâng se afla la piciorul drept şi cel drept la piciorul stâng.

Cazuistica

Am fost în oraş după cumpărături. Printre altele am intrat într-o prăvălie de unde am cumpărat şi în trecut lucruri frumoase. Vânzătoarea a fost totdeauna drăguţă cu mine şi m-a servit dacă aveam dorinţe speciale.

De astă dată însă a fost ca şi schimbată. S-a târât de colo-colo jumătate moartă. A avut o migrenă grozavă de parcă n-a mai văzut cu ochii. Se jelea că a aplicat deja 2 supozitoare „forţe” dar din păcate fără rezultat. O asemenea tortura dura de fiecare dată câte 3 zile, iar în a doua zi obişnuia să aibă şi vărsături. Într-adevăr arata de-ţi era mai mare milă. De aceea am întrebat-o dacă a mai auzit despre masarea zonelor reflexogene a tâmplelor. Mi-a răspuns că nu, dar era dispusă să facă orice, numai ca să scape de aceste dureri îngrozitoare. Ne-am aşezat după tejghea şi am început masajul, prima dată lin, pentru că a reacţionat puternic. Încetul cu încetul presiunea a ceda, ceea ce am putut constata din ochii ei care priveau acum lumea cu mai puţină încordare. După masaj aproximativ de 10 minute la fiecare picior, durerea a dispărut aproape complet.

2. Sinusurile frontale

Situare

Sinusurile frontale se găsesc în spatele proeminentei nazale. Ele sunt cavităţi accesorii ale cavităţii nazale, tapiţate de mucoasa.

Zone reflexogene

Zonele reflexogene ale sinusurilor frontale se găsesc în vârful pulpelor tuturor degetelor la picioare, partea dreaptă la piciorul stâng, cea stângă la piciorul drept (pe toate buricele degetelor, punctele 2 = sinusurile frontale).

Stări patologice

Inflamaţii şi supuraţii

În practică inflamaţia începe cu un guturai. Agentul patogen se întinde şi provoacă o sinuzită cataralã cu febră şi cefalee. Tratamentul este de multe ori anevoios – dar nu pentru ceea ce cunoaşte terapia reflexogenă.

Cazuistica

Când era copil, domnul P. a avut o gripă gravă, cu afectarea sinusurilor frontale. De atunci nu a mai putut respira normal prin nas. Noaptea dormea cu gura deschisă şi dimineaţa se trezea cu uscăciune a gurii. La vârsta de 20 ani a examinat un specialist O.R.L. Acesta nu a găsit nici polipi, nici aderente. Şi-a dat părerea că trebuie să fie în joc o sinuzită. Au trecut apoi ani, în cursul cărora domnul P. suferea tot mai mult de dureri de cap în regiunea frontală. Dintr-o întâmplare, a ajuns să cunoască reflexologia şi s-a hotărât să încerce această metodă. A început să-şi maseze timp de 3 săptămâni şi jumătate zonele reflexogene ale sinusurilor frontale şi iată că prin cavitatea naso-faringiana au început să se elimine conglomerate de puroi, mari de 5 mm, amestecate cu sânge. Aceasta „curăţenie mare” a ţinut 3 zile după care domnul P. a putut să respire nestingherit prin nas şi au dispărut durerile în regiunea frontală, care nu mai apărut de atunci.

Domnul E. mi-a cerut să-i examinez picioarele. Toate zonele reflexogene erau peste medie, doar pulpele degetelor au fost foarte sensibile. Domnul E. nu a vrut să recunoască acest indiciu de rezistenţă minoră. Spunea că nu a suferit niciodată cu sinusul frontal, deşi a avut în copilărie de mai multe ori amigdalita. Poate că a uitat. Am început, pentru orice eventualitate, să masez cu temei zonele reflexogene ale sinusurilor frontale şi domnul a rezistat cu curaj.

A doua zi am fost chemat la telefon: „Închipuiţi-vă, azi dimineaţă mi s-a eliminat prin nas şi prin faringe o mare cantitate de sânge şi puroi iar acum mă simt atât de bine! Nici nu puteam să-mi închipui că este posibil să-ţi simţi capul atât de uşurat”.

3. Coloana vertebrală (nr.53, 54, 55, 56)

Menirea

Coloana vertebrală susţine capul şi coastele, şi include măduva spinării (apărată în canalul vertebral). Coloana vertebrală duce cea mai mare parte a greutăţii corpului.

Structura

Pe coloana vertebrală se deosebesc:

– 7 vertebre cervicale. Coloana cervicală este foarte mobila. Ea ne permite să aplecăm capul înainte, precum şi să-l întoarcem lateral într-un unghi de 90 0 în fiecare parte. Capul este purtat de coloană cervicală.

– 12 vertebre dorsale. Coloana dorsală este mai puţin mobilă, în schimb este mai stabilă. Fiecare vertebră poartă o pereche de coaste.

– 5 vertebre lombare. Vertebrele lombare duc cea mai mare parte a greutăţii corpului. Ele au mobilitate înainte şi înapoi, permiţând aplecarea înainte şi întinderea trunchiului.

– 5 vertebre sacrale. Sunt sudate între ele, formând un singur os, osul sacral. De aici derivă fixitatea centurii pelviene.

– 4-5 vertebre coccigiene. Formează coada strămoşilor noştri. Aceste vertebre sunt mai mult sau mai puţin concrescute, formând osul coccigian.

Curbura coloanei vertebrale având formă de S, îi permite să reziste în mod clasic la şocuri. Între fiecare dintre vertebre se găseşte un disc intervertebral cu funcţii de amortizare. Aceste discuri au în exterior cartilagii, iar în interior o masă elastică, gelatinoasa.

Poziţia justă a coloanei este menţinută de aproximativ 200 muşchi şi nenumărate ligamente. Nervii coloanei vertebrale pleacă în direcţie laterală câte doi prin spaţiul intervertebral, inervând organele respective. Aşa de exemplu.: din coloana cervicală pleacă 7 perechi se nervi ce inervează membrele superioare, iar din coloana lombară, alte 7 perechi de nervi pentru inervarea membrelor inferioare.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a coloanei vertebrale se întinde de-a lungul marginei interioare a boltei piciorului (punctul 53 = coloana vertebrală cervicală, punctul 54 = coloana vertebrală dorsală, punctul 55 = coloana vertebrală lombara şi punctul 56 = sacru şi coccisul = noada). Aici puteţi să observaţi foarte exact forma coloanei dv. Se masează bolţile de la fiecare picior.

Tulburări

Luaţi în considerare că fotoliile şi saltelele moi pun coloana dumneavoastră la o grea încercare. Ridicarea greutăţilor ar trebui făcută din poziţie de genoflexiune. Dacă din această poziţie ridicaţi o greutate de 50 kg, atunci asupra coloanei dumneavoastră Apasa exact 50 kg. Dacă însă, ridicaţi aceasta greutate cu genunchii întinşi şi aplecându-vă înainte, atunci coloana dumneavoastră va trebui să suporte o presiune mult mai mare, de 76 kg.

Tulburări de inervaţie ale organelor

Fiecare organ este pendinte de inervaţia ce o primeşte. Aceasta poate fi tulburată sau poate lipsi de-a dreptul în caz de inflamaţie a rădăcinii nervilor sau caz de comprimare a lor:

– Sciatica şi lombago.

– Morbul lui Schenermann.

– Boala lui Becheterev.

– Hernie de disc.

– Dureri de spate prin contracţia musculaturii.

– Durere coccigiană în poziţie şezând.

Aşa zisa „uzura a discurilor intervertebrale”

Această expresie este pusă intenţionat între ghilimele, pentru că ea este derutanta şi neadevărată. În organism nu există fenomen de uzură în acest sens. Dacă organismul nostru s-ar uza, atunci acest lucru s-ar întâmpla în primul rând la nivelul mâinilor şi al degetelor. Doar ele muncesc tot timpul vieţii şi totuşi nu se scurtează. Eu vorbesc totdeauna de deformarea discurilor intervertebrale în loc de uzură.

Cum se ajunge la o deformare a discurilor intervertebrale?

Ca în fiecare organ şi în aceste discuri au loc mereu procese anabolice şi catabolice. Substanţele catabolice, de descompunere sunt îndepărtate prin căile sangvine şi cele limfatice, pe când substanţele anabolice, de reconstituire ajung acolo aduse de sânge. Se vede deci cât de importantă este o bună circulaţie a sângelui. Dar din cauza unor stări spastice, aceasta circulaţie este deseori stingherită şi organul respectiv duce lipsă de acele substanţe anabolice de care are mare nevoie. Pe deasupra la persoane în vârstă vedem că leziunile discurilor intervertebrale sunt totdeauna asociate cu sensibilitatea zonelor stomacului, duodenului şi ficatului, ceea ce înseamnă că asimilarea hranei lasa de dorit. Aşa că pe lângă circulaţia insuficientă, sângele conţine prea puţine substanţe anabolice. Nu e de mirare că aceste discuri se deteriorează şi pierd din elasticitatea lor.

Ce trebuie făcut?

1. Stimularea circulaţiei sangvine prin zona reflexogenă a coloanei vertebrale.
2. Activarea eliminării substanţelor nefolositoare şi toxice, adică a face curăţirea sângelui prin masare zonelor reflexogene ale rinichilor, ureterelor, vezicii şi toate trei punctele limfatice.
3. Masajul duodenului, ficatului şi colecistului. Schimbarea felului de alimentaţie, ca să fie din nou la dispoziţie substanţele anabolice în cantitate suficientă.

Veţi putea chiar dumneavoastră regenera discurile dumneavoastră „uzate”!

Cazuistica

Înainte de a începe cu masajul zonelor reflexogene corespunzătoare coloanei vertebrale, starea domnului N. era mizerabilă, deci el practică sportul şi în special sporturile acvatice, suferea de dureri continue ale spinării şi cefalee, balonări, senzaţie de oboseală, etc.

Aici vrem să vorbim întâi de şira spinării. Suferea de 6 ani de dureri de coloană. Simţea dureri în toată întinderea ei, începând de la ceafă şi trecând prin partea toracică şi lombara până jos la osul sacral şi vertebrele coccigiene, noaptea abia putea să doarmă câte 2 ceasuri, durerile coloanei îl trezeau. De serviciul militar a fost scutit. Medicii care l-au examinat cu această ocazie s-au cu mirare la radiografie, spunând: „Cum este posibil să puteţi merge pe picioarele proprii”. Medicul de circumscripţie, precum şi ortopedul specialist au afirmat că boala este incurabilă, fiind vorba de morbul lui Schermann, adică de uzură a discurilor intervertebrale şi spondiloza. Singura indicaţie pentru terapie – înotul şi gimnastică – nu au adus nici o ameliorare. Din contră, durerile au devenit tot mai insuportabile. Medicul i-a vorbit de operaţie, contând în a obţine o rigiditate a coloanei. Cu cât mai devreme, cu atât mai bine, căci altfel nu vă veţi putea deplasa decât în cărucior.

Crudă soarta! O viaţă obişnuită, normală, să se termine la 28 ani! Acest lucru nu era de acceptat. Trebuia să existe şi o altă posibilitate. El a încercat şi experimentat diferite metode – fără rezultat – până ce a ajuns să cunoască reflexoterapia. Cu puterea disperării a început să-şi prelucreze picioarele. După fiecare masaj a simţit o uşurare, care i-a dat siguranţă că se afla pe drumul cel bun.

Aşa şi-a masat zilnic 10 minute zona reflexogenă a coloanei vertebrale la fiecare picior. Dar a căutat să reglementeze şi celelalte zone şi şi-a schimbat felul alimentaţiei. Încetul cu încetul s-a putut remarca o ameliorare. După 2 luni de masare domnul H. era fără dureri de mai mult de o săptămână. Astăzi coloana lui este în ordine. Poate ridica fără prea mare efort greutăţi de până la 100 kg.

Sciatică

Nervul sciatic părăseşte canalul vertebra la nivelul coloanei lombare şi se împarte deasupra tibiei în nervul popliteu şi cel intern. El este cel mai lung şi cel mai gros nerv al corpului nostru (diametru lui corespunde cu grosimea degetului mic al persoanei respective). Nervul sciatic inervează partea exterioară a membrului inferior, exceptând talpa. Sciatica se produce prin:

– O mişcare „greşită” sau o sarcină prea mare a coloanei.

– Inflamaţie sau ciupire a părţii radiculare a nervului.

– O reacţie chimică: prea multe toxine (funcţie defectuoasă a rinichilor şi alimentaţie greşită).

– Stresuri sufleteşti.

Zona reflexogenă

Nervul sciatic trece de-a lungul tibiei şi al peroneului. În caz de dureri acute trebuie masat aici cu multă dragoste şi multă grijă.

În caz de mare sensibilitate, regiunea sciaticului poate fi masata şi în zona reflexogenă a membrului superior de-a lungul mâinii şi a radiusului.

Dacă această boală este cauzată de o inflamaţie sau de o comprimare a părţii radiculare a nervului, atunci se masează şi punctul de emergenţă al nervului sciatic, adică coloana lombară (vezi punctul 3 al acestui capitol).

Cazuistica

Într-o seară am fost invitat la un prieten. O bună cunoştinţă a lui a fost şi ea acolo. Aceasta suferea de 6 ceasuri de mari dureri în şezut, în coapsă, precum şi în gamba dreaptă şi abia a putut să meargă.

Ce s-a văzut la picioare?

1. Depozite la nivelul nervului popliteu în dreapta.

2. Activitate renală defectuoasă, deci o insuficientă eliminare a toxinelor.

3. O ingerare enormă de substanţe toxice: 6 până la 8 ceşti de cafea cu lapte şi peste 1 kg de fructe crude pe zi.

I-am masat zonele reflexogene ale suprarenalelor, rinichilor, ureterei şi vezicii, şi am obţinut cedarea stării spastice la nivelul nervului popliteu. Doar după 40 minute persoană a fost complet eliberată de dureri şi a dansat de bucurie în jurul camerei.

E clar că, nu în toate cazurile se poate obţine o eliberare de dureri într-un timp atât de scurt. Depinde care anume punct şi cât de multe puncte sunt afectate, că timpul în care afecţiunea poate fi înlăturată să fie mai lung sau mai scurt.

Lombago

Nervul sciatic este comprimat la nivelul coloanei vertebrale. De obicei se produce prin supraîncărcarea coloanei (de exemplu ridicarea unui coş cu rufe).

Hernia de disc

Cauză.

Musculatura şi ligamentele slabe care nu se opun unei deplasări a discului intervertebral. Discul poate comprima nervii spinali, ceea ce provoacă atroce dureri.

Ce-i de făcut? Masarea zonei reflexogene a coloanei la nivelul respectiv. Aici găsim o reacţie dureroasă. Prin masaj se obţine o irigare mai bună a regiunii respective, muşchii şi ligamentele se întăresc, durerile se calmează.

Dureri de spate

80% din durerile de spate sunt cauzate de contracţii spastice ale musculaturii spatelui. Trebuie să se obţină o irigare sangvină mai bună, prin masarea zonelor reflexogene. Pentru comparaţie, vezi dureri pelviene şi ale centurii scapulo-humerale în capitolul XI.

Leziuni ale vertebrelor coccigiene

Dureri după o îndelungată şedere pe un scaun tare.

Exemplu: Cred că mi-am vătămat osul coccigian pe când eram încă copilă. Căci, numai aşa se explică, faptul că la vârsta de 12 ani abia am mai putut sta în bancă la şcoală. Pe şeaua bicicletei mele am aplicat un strat gros de burete, şi tot nu am rezistat să merg mai mult de 5 minute. De când am reglementat zona reflexogenă respectivă, prefer să stau pe un scaun cât mai tare.

4. Ceafă (nr.7)

Pe lângă zona reflexogenă a coloanei cervicale, pentru ceafa există încă o zonă reflexogenă aparte.

Zona reflexogenă

Punctul reflexogen al cefei se afla la ambele picioare pe partea interioară a rădăcinii degetului mare (punctul 7 = ceafă).

Tulburări

Cauza tulburărilor la ceafă sunt pantofii greşiţi. Chiar dacă pantofii au numai tendinţa să fie ascuţiţi, zona reflexogenă a cefei se afla deja sub presiune. Dacă această presiune ţine mult, se formează depozite ce se îngroaşă. Depozite de mărimea unui bob de mazăre nu sunt o raritate în această zonă. Prin aceasta însă, irigarea sangvină a cefei este stingherită.

Pe lângă această, activitatea profesională modernă mai cere o permanentă supraîncărcare a muşchilor cefei ceea ce duce la stingherirea circulaţiei, la spasme, la rigiditate şi dureri.

Plexul solar (nr.20)

Plexul solar aparţine sistemului nervos vegetativ. El este o reţea nervoasă făcând parte din nervul simpatic. Câmpul de inervare al lui este sistemul gastro-intestinal.

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă a plexului solar trebuie să fie în zona stomacului, unde el se afla în organism. Se găseşte la ambele picioare (punctul20 = plexul solar).

Tulburări. Tulburări gastrice pe baza nervoasă

Fiecare cunoaşte expresia: o veste rea îmi stă în stomac. O asemenea veste rea influenţează plexul solar care la rândul lui provoacă contracţii spastice ale stomacului şi intestinelor (exemplu, vezi la icter, capitolul XIII).

– Diaree nervoasă la supărări şi stresuri

– Leşin cauzat de o lovitură în epigastru. Plexul solar iritat de lovitura reacţionează atât de puternic.

11. SISTEME DE APĂRARE

1. Sistemul limfatic (nr. 39, 40, 41)

Afară de sistemul vascular sangvin, omul are un sistem vascular limfatic. Vasele limfatice sunt, la origine, nişte tubuşoare subţiri, închise la un capăt. Ele se unesc pe urmă în vase mari, care au menirea să transporte lichidul limfatic în direcţie contrară. Aşa în partea inferioară a corpului, lichidul limfatic este transportat de vasele limfatice într-un fel de bazin limfatic, dedesubtul diafragmei. De aici limfa se scurge în ductul limfatic toracic, în care se varsă şi o parte a lichidului limfatic din partea superioară a corpului, totul fiind transportat spre marile vase.

Ce transporta vasele limfatice? Zilnic, peste 2 litri lichid interstiţial, precum şi grăsimi din intestine. Dar şi bacterii şi alte substanţe străine organismului, precum şi carbon, substanţe minerale, etc.

Glandele limfatice

În cursul vaselor limfatice se găsesc din când în când glande, care au menirea de a filtra lichidul limfatic, dar ele nu dau naştere la lichid limfatic, adică globulele albe ale sângelui, care trebuie înlocuite din 2 în 2 zile.

Unde se găsesc glandele limfatice? În mod special în ţesutul conjunctiv al bazinului, al spaţiului interstiţial al toracelui, precum şi în canalul gastrointestinal; în caz de inflamaţie ele devin bine palpabile în regiunea inghinală, axilara şi cervicală.

Dacă se iveşte o infecţie în corp, glandele limfatice cele mai apropiate reacţionează producând de îndată mai multe limfocite. Glanda se măreşte devenind sensibilă la presiune. De reţeaua limfatică mai aparţine şi apendicele, amigdalele şi splina.

Zone reflexogene

1. Zone limfatica a părţii superioare a corpului şi capul (punctul 39 = glande limfatice deasupra diafragmei). Această zonă reflexogenă se afla la piciorul stâng şi drept într-o adâncitură în fata osului maleola exterior al gleznei respective (maleola = proeminenta osoasă a tibiei şi peroneului, aflată la extremitatea inferioară a gambei).

2. Zone limfatica a părţii inferioare a corpului (punctul 40 = glande limfatice abdominale). Această zonă reflexogenă se afla la piciorul stâng şi drept în adâncitură în fata osului maleolar interior al gleznei respective.

3. Bazinul limfatic şi ductul limfatic (punctul 41 = ductul limfatic toracic). Această zonă reflexogenă se afla la piciorul stâng şi drept în adâncitură aflată între primul şi al doilea metatarsian.

Stări patologice

1. Hidrops al picioarelor, glezne umflate (hidropizie = acumulare patologică de apă în ţesuturi şi cavităţile naturale ale organismului).

2. Celulită.

3. Lipsa de anticorpi (absenţa febrei).

4. Blocaje în mai toate organele: mioame (miom = tumora benignă a ţesutului musculos. Vezi la uter), chisturi (vezi la mamela), ulceraţii, cancer.

Cazuistica

Hidrops al picioarelor, glezne umflate.

Picioarele doamnei W erau foarte umflate de ani de zile; din mijlocul gambei în jos, ele aveau aceeaşi circumferinţă. În afară de aspectul inestetic, această stare de fapt era o mare povară, căci picioarele ei erau grele ca plumbul. Familia W. avea în proprietate o prăvălioară şi doamna W. se îndeletnicea cu vânzarea, deci era mereu în picioare. Într-o zi, când abia se mai putea ţine drept, o clientă i-a atras atenţia asupra metodei reflexoterapiei. Ea a devenit imediat doritoare să aplice această metodă. şi prilejul era favorabil, timpul concediului tocmai se apropia, iar masajul putea să devină o ocupaţie nimerită în concediu.

Zonele reflexogene corespunzătoare glandelor limfatice, din talpa piciorului le-a masat câte 30 minute pe zi. Pentru punctele limfatice a apelat la ajutorul d-lui W. Acesta nu era un lucru uşor la început; trebuia să facă un efort considerabil ca să ajungă să pipăie adânciturile respective. Dar domnul W. a acordat timp pentru aceasta, câte 10 minute pentru fiecare punct, în total o oră pe zi, atât timp şi-a masat nevasta. Încetul cu încetul umflatura ceda. Prin aceasta ei au avut imboldul necesar pentru perseverare. Rezultatul, după 4 săptămâni a fost o micşorare cu 4-5 cm a circumferinţei fiecărei glezne.

Doamna W. comentă: „Mă simt atât de uşurată. Şi mai ştiţi că acum mai pot purta şi eu o rochie, fără să am complexe”.

Celulită

Multe femei suferă de celulită, care se manifestă cu pielea în formă de coji de portocale, mai ales la coapse. Cauza acestui defect estetic este faptul că sistemul limfatic lucrează defectuos şi poate există şi o tulburare hormonală.

Pentru a putea obţine o vindecare stabilă, raul trebuie îndepărtat de la rădăcină. Pentru aceasta nu ajunge să provoci doar o deplasare superficială a limfei, cum se face la aşa zisul drenaj al limfei, ci trebuie obţinută o regularizare a producţiei hormonale şi o funcţionare mai bună a reţelei limfatice.

Doamna R. şi-a masat timp de un an de 2-3 ori pe săptămână punctul reflexogen al ovarelor şi toate cele 3 punctele limfatice, aproximativ câte 2 minute fiecare punct. Rezultatul: circumferinţa coapsei a scăzut cu 9 cm. Aspectul de coajă de portocală a pielii a dispărut complet.

Lipsa de anticorpi

Mulţi adulţi nu mai fac febra când se îmbolnăvesc. Viteza de sedimentare e „adâncită”, sângele este „curat”. Prea curat! Căci lipsesc limfocitele, purtătoarele anticorpilor contra bolilor infecţioase, iar când bacteriile pătrund într-un asemenea organism cu sânge „curat”, le este uşor să-şi desfăşoare activitatea nefastă, pentru că nu dau de nici o rezistenţă, sau numai de puţină rezistenţă, se incuibaresc undeva în organism şi îl slăbesc pe om. Deşi aceasta se simte bolnav, obosit şi abătut ca într-o gripă, totuşi termometrul nu prea arată mai mult de 37o. Deci o fi omul sănătos? Din păcate nu! Dacă în organismul lui ar fi prezente substanţe de apărare în cantităţi suficiente, s-ar isca o luptă cu intruşii, deci febră. Dacă în această luptă organismul mai este ajutat cu masajul punctelor limfatice, puteţi fi sigur că anticorpii dumneavoastră vor repurta o victorie asupra agenţilor patogeni şi în scurt timp vă veţi simţi sănătos şi vioi. Febra să nu vă sperie niciodată, chiar dacă ajunge la 39o sau 39,5o. Fiţi bucuroşi că organismul dumneavoastră reacţionează şi se apăra. Dacă înlăturaţi febra cu ajutorul antipireticelor, slăbiţi apărarea organismului şi se poate întâmpla să vă simţiţi slăbit şi obosit chiar timp de săptămâni. Pe de altă parte s-ar pute întâmpla că începând cu masajul punctelor limfatice, să declanşaţi un acces de febră. Cu alte cuvinte, în organismul dumneavoastră se lasa ascunsă undeva o infecţie şi poate începe lupta cu agentul patogen şi anticorpii să facă ordine.

Cancer

Tânărul G., în vârstă de 17 ani, a observat prima dată în luna septembrie o umflătură deasupra genunchiului stâng. La început nu i-a prea dat importanţă. Însă după 2 luni umflatura s-a făcut mai mare şi a devenit sensibilă la presiune, aşa că tânărul s-a decis să meargă la medic. Acesta a încercat să scoată apa din umflătură cu ajutorul seringii, dar fără rezultat, aşa că l-a trimis la spital pentru precizare de diagnostic. Aici, combaterea umflaturii, care între timp a ajuns să aibă o mărime de 12 / 3 cm, a fost tratată cu punerea piciorului în poziţie înaltă, precum şi cu diferite alifii. Totuşi lucrurile au rămas neschimbate.

Atunci G. a fost transferat în spitalul teritorial unde s-a propus îndepărtarea tumorei prin operaţie. Rezultatul biopsiei a fost primit după câteva zile şi era pozitiv, era cancer. Nici examenul hematologic nu a fost favorabil: ficatul, rinichii şi splina prezentau o slabă funcţionalitate. Ce se va întâmpla? S-a propus chiar amputarea piciorului. După un nou examen general asociat cu limfografie, când s-a constatat în mod neechivoc cancer limfatic, nu s-a mai vorbit de amputaţie. S-au aplicat 20 de iradiaţii şi 5 injecţii la 10 zile, dar G. s-a simţit tot mai rău.

Se apropia Crăciunul. După părerea medicilor G. mai avea de trăit cel mult 3 luni. De aceea i-au permis să petreacă acasă sărbătorile. În aceste zile G. a fost vizitat de familia H. un unchi şi de o mătuşă, cărora le era cunoscută reflexoterapia.

Când au aflat cât de gravă e situaţia au insistat că G. să înceapă imediat să-şi facă masaj reflexogen. Dar G. trebuia să se întoarcă la spital pentru alte 20 de iradieri. Dar de ce? Căci ele nu puteau da nici o şansă pentru supravieţuire?

Domnul şi doamna H. au căutat să vorbească cu profesorul clinicii. I-am spus de masaj şi că ei vor să încerce acest tratament. După multe tratative le-a fost dată permisiunea să-l ducă pe G. acasă.

Aşa i s-a făcut lui G. ieşirea şi el a venit la data de 7 ianuarie 1972 la mine. Coapsa şi regiunea inghinală care au fost iradiate erau în parte deschise şi supurau, starea generală, cât se poate de proastă. Confirmarea am primit-o la examinarea zonelor reflexogene, fiecare punct important era extrem de dureros. Mai ales punctele limfatice.

Acolo unde în mod normal trebuia să fie o adâncitură, se afla o ridicătură.

De acum înainte G. a făcut masaj reflexogen zilnic timp de 2 ore: 60 minute la punctele limfatice, alte 60 minute la punctele rinichilor, suprarenalelor, ureterului şi vezicii – precum şi ale capului, stomacului, duodenului, ficatului, colecistului şi splinei. Alimentaţia a fost schimbată în mod radical. Toate tabletele şi fiolele au fost aruncate la gunoi. Ca tratament reconfortant s-au prescris 3 linguri de polen pe zi.

Rănile coapsei au început să se vindece. Tot timpul G. a rămas sub control de laborator şi s-a putut constata o ameliorare a hemogramei. Şi exact după 3 luni a sosit ziua bucuriei, când în sânge nu s-a mai putut constata prezenţa celulelor canceroase.

Astăzi G. este sănătos şi pe deplin capabil de muncă. De 2 ori pe săptămână îşi face masaj reflexogen timp de 20 minute: punctele limfatice în mod profilactic, că nu cumva să i se mai întâmple ceva.

2. Splina (nr. 34)

Este situată lângă rinichiul stâng, stomac şi colonul transversal.

Lungimea este de aproximativ 12 cm, lăţimea de 8 cm.

Funcţia. Dacă examinăm o splină, ni se pare că avem în faţă o glandă limfatică mărita. Funcţiile splinei sunt asemănătoare cu ale glandelor limfatice.

1. Producerea limfocitelor şi a anticorpilor.
2. Filtrarea sângelui şi distrugerea globulelor roşii îmbătrânite.
3. Înmagazinarea sângelui.

Zona reflexogenă

Se afla pe talpa stânga, dedesubtul zonei reflexogene a inimii (punctul 34 = splina).

Stări patologice

– Prea puţină hemoglobina, deci anemie.
– Lipsa de substanţe defensive.
– Junghiuri.

Cazuistica

O tânără doamnă R. de 30 ani, se afla de mai mult timp în tratament medical, printre altele din cauza splinei.

De mai multe săptămâni suferea de dureri în partea superioară stângă a abdomenului. Hemograma denotă o stare patologică; Hemoglobină 50% (valoarea normală fiind de 90-100%), Hematii 2,8 milioane (normal 4,5 milioane), viteza de sedimentare cu valori mărite. După ce toate medicamentele folosite nu au dus la o ameliorare, profesorul curant a sfătuit-o să consimtă la extirparea splinei. Totuşi, întâmplarea a făcut ca doamna a auzit tocmai în această perioadă de reflexoterapie. Ea a arătat imediat un interes viu pentru acest tratament reflexoterapeutic. Aşa a venit la mine. Picioarele ei mi-au relevat în ce stare rea se afla. Nu numai splina a fost tulburată, ci toată reţeaua limfatică. Pe deasupra şi tractul gastro-intestinal împreună cu ficatul şi colecistul (constipaţie timp de 19 zile), rinichii, ureterul, vezica, precum şi capul (migrene), ceafă, ovarele.

Doamna R. a lucrat împreună cu mine în mod interactiv. Medicamentele le-a aruncat pe toate. La început s-a lăsat masata de 2 ori pe săptămână, mai târziu încă o dată timp de o oră. Acasă s-a ocupat timp de 30 minute pe zi de picioarele ei. Acest efort şi-a dat rezultatul aşteptat; după 2 săptămâni, când a dispărut junghiul la splina şi s-a simţit mai bine. Aceasta ameliorare s-a oglindit şi în hemograma: după 5 luni şi jumătate ea a arătat următorul rezultat: Hemoglobină 82%, adică 32% în plus faţă de primul rezultat, Hematii 4,1 milioane, adică cu 1,3 milioane în plus.

Viteza de sedimentare normală.

Extraordinar! Şi astăzi, atât hemograma doamnei R este în ordine, cât şi întregul ei organism.

Iată o caracterizare făcută de ea însăşi:" Niciodată, în toată viaţa mea, nu m-am simţit atât de bine că acum".

Alt caz.

R.M., un ştrengar de 12 ani, era bun la gimnastică, chiar foarte bun. Însă nu putea să fugă pe distanţe mari. După puţine minute de alergare l-a apucat un junghi şi l-a obligat să abandoneze. Am bănuit numaidecât o tulburare la nivelul splinei. Bănuiala s-a dovedit a fi justă. Cum am apăsat punctul reflexogen al splinei, R: M: a scos un ţipăt. Anamneza a dat la iveală o leziune în timpul alergării cu schiurile cu un an în urmă, căreia nu i s-a dat importanţă. După masajul zilnic timp de 2 săptămâni, splina a revenit. Zona reflexogenă abia a mai arătat o reacţie şi R.M. nu se mai da înapoi nici de la sărituri.

3. Amigdalele (nr. 45)

Amigdalele gâtului şi ale faringelui sunt un aglomerat de ţesut limfatic. Menirea lor este de a livra substanţe defensive în caz de infecţii, ale gâtului şi ale faringelui.

Deci ele nu sunt nefolositoare şi trebuie bine gândit înainte de a le extirpa. Căci de multe ori operaţia nu rezolvă problema. Deşi omul respectiv nu se mai îmbolnăveşte de amigdalita, totuşi în multe cazuri laringele devine sediul a diferiţi agenţi patogeni.

Există o zonă reflexogenă pentru amigdalele dureroase, tumefiate şi puroiate. Vă veţi mira în ce scurt timp masajul îşi arata efectul. Câte 5 minute la fiecare picior şi pacientul dumneavoastră se simte mai bine. Nu e un lucru anevoios! Încercaţi-l!

Zona reflexogenă

Zona reflexogenă amigdalelor faringiene se găseşte pe partea dorsală a celor două degete mari ale picioarelor, în stânga şi dreapta tendonului (vezi figura, punctul 45 = amigdalele).

12. GLANDELE HORMONALE

1. Hipofiza sau pituitara (nr. 4)

. Hipofiza sau pituitara se găseşte în partea inferioară a creerului.

Menirea: Hipofiza este glanda hormonală cea mai importantă. Ea guvernează printre altele:

– Glanda tiroidă.

– Glanda suprarenală.

– Glandele sexuale (testiculele sau ovarele).

– Produce hormonul creşterii şi altele.

Zona reflexogenă a hipofizei

Zona reflexogenă a hipofizei se găseşte cam la centrul degetului mare, puţin centru, la ambele picioare (vezi figura, pct.4)

2. Glandele suprarenale (nr. 21)

Cele două suprarenale sunt deasupra celor doi rinichi ca două capişoane. În ţesutul lor se poate deosebi măduva suprarenalei şi o substanţă corticală sau scoarţa suprarenalei. Fiecare din acestea produce hormoni diferiţi.

a) Măduva glandei suprarenale

Măduva glandei suprarenale produce adrenalina. Aceasta este necesară pentru travaliul muscular al inimii. Determina inima să bată mai repede şi da indicaţii pentru distribuirea justă a sângelui în corp. Înviorează metabolismul sau intensifică metabolismul bazal, ceea ce are drept consecinţă o producţie mărita de căldură.

Stări patologice

– Aritmii.
– Stări de leşin.

Exemplu de aritmie cardiacă

Domnul preot P. a suferit ani de zile de tulburări grave ale inimii. În diferite staţiuni sanatoriale a putut să se bucure de o ameliorare, dar numai pentru un timp scurt, căci după ce a început iarăşi activitatea zilnică obişnuită, tulburările au început din nou.

Când l-am întâlnit pentru prima dată pe domnul P. el avusese până atunci 25 – 35 accese pe zi. În aceste accese el îşi pierduse cunoştinţa pentru scurt timp, ceea ce a provocat accidente cu leziuni. El era în mod total dependent de bucătăreasa sa, care a început să-l acompanieze pretutindeni, căci nu era niciodată cert când anume se putea produce un asemenea acces.

Ce au arătat picioarele?

Zona reflexogenă a inimii a arătat o stare relativ bună, însă cea a rinichilor şi în special a suprarenalelor a lăsat mult de dorit. De aceea era de presupus că inima preotului P. era în stare, din punct de vedere organic, a lucra pe deplin, dar că i-a lipsit în acest scop materialul energetic, adică adrenalina.

De aceea i-am masat în mod special suprarenalele, rinichii, ureterul şi vezica câte 20 minute la fiecare picior. Bucătăreasa m-a observat în acest timp cu atenţie, căci era menirea ei a continua masajul acasă. După o săptămână l-am văzut. Îi mergea mult mai bine iar după primul masaj, numărul acceselor a scăzut de la 30 la 5 pe zi.

b) Substanţa corticală sau scoarţa suprarenalei

Scoarţă suprarenalei produce corticoidele din care cortizonul este cel mai cunoscut. Aceşti hormoni au rol antiinflamator şi stimulează producţia limfocitelor. Reglează metabolismul substanţelor minerale, prefabrica hormonii sexuali şi influenţează creşterea.

Zona reflexogenă a suprarenalei

Zona reflexogenă a suprarenalelor se găseşte exact deasupra zonei rinichilor, într-un strat profund. Suprarenala dreapta la piciorul drept şi suprarenala stânga, la piciorul stâng (punctul 21 = suprarenala).

Stări patologice

– Lipsa corticoizilor are ca şi consecinţă, printre altele:

– Reumatism;
– Astm;
– Inflamaţia articulaţiilor.

3. Glandele paratiroide (nr. 13)

Situare.

Paratiroidele se afla în spatele tiroidei. Cele patru paratiroide au mărimea şi forma asemănătoare lintei.

Menirea. Producţia hormonului paratiroidian reglementează metabolismul calciului.

Zona reflexogenă a glandelor paratiroide

Zona reflexogenă a paratiroidelor se afla pe marginea interioară a piciorului, exact înaintea articulaţiei degetului mare, nu pe talpa piciorului, nici pe marginea laterală, ci exact pe cântul de trecere de la talpa la partea laterală a piciorului (punctul 13 = paratiroide).

Stări patologice

1. Hiperfuncţiunea, foarte rară provoacă tulburări ale sistemului osos (pietre rinichi?).

2. Hipofuncţiunea Se crede că oamenii de azi mor în general, din cauza unor calcifieri exagerate, dar tocmai contrariul este adevărat, ei mor din cauza unor decalcifieri exagerate.

Masajul reglementează amândouă felurile de tulburări.

Cu ce s-ar putea remedia această stare?

A înghiţi tablete de calciu? Aceasta poate ar ajuta pentru moment, dar nu rezolvă problema. Hrana noastră de toate zilele conţine destul calciu chiar dacă nu bem lapte, doar ca paratiroidele lucrează defectuos, aşa că, calciul necesar este eliminat fără să fi fost folosit.

La ce serveşte calciul în organism?
– Pentru construirea substanţei osoase, a dinţilor şi a unghiilor.
– Pentru activitatea musculară.
– Pentru coagularea sângelui.
– Calciul influenţează permeabilitatea vaselor sangvine.
– Pentru procesul de vindecare în caz de inflamaţii şi infecţii.

Stări patologice cauzate de lipsa de calciu

– Unghii casante.
– Dinţi cariaţi.
– Senzaţii de oboseală.
– Constipaţii.
– Crampe ale gambei, ale piciorului (cârcei).
– Spasme vasculare (migrene, mâini şi picioare reci), vânătăi în cazuri de lovire.
– Insomnii.

Exemplu

Un fotograf bătrân mi-a povestit că se trezeşte noapte după noapte din cauza cârceilor. Ce ar putea face pentru acest lucru?

I-am atras atenţia asupra importanţei zonelor reflexogene ale paratiroidelor. De atunci el masează aceste zone înainte de culcare, în mod regulat şi cu mult succes. Începând de la primul masaj el nu a mai fost trezit niciodată de aceşti cârcei neplăcuţi.

O soră de spital din Austria, abia a putut să mai meargă. Picioarele ei erau rigide şi mâinile îndoite şi ţepene, nici cu cel mai mare efort nu le-a putut desface. Am întrebat-o dacă ştia cât calciu are în sânge. Mi-a răspuns că ştie că nu a fost controlată niciodată în această privinţă. Zona reflexogenă a paratiroidelor s-a arătat deosebit de dureroasă, ceea ce mi-a dat certitudinea că lipsa de calciu a fost una din cauzele principale ale stării ei morbide. De aceea am masat-o pe sora M. la nivelul zonei reflexogene a paratiroidelor la ambele picioare câte 10 minute. Rezultatul a fost extraordinar. După atâta amar de vreme a putut pentru prima dată să-şi deschidă mâinile încet şi cu precauţie, parcă nu ar fi putut înţelege această minune. Ce bucurie! Ziua următoare a cerut în spital să i se determine conţinutul de calciu în sânge. Rezultatul era mai rău decât m-aş fi putut aştepta. Era mai puţin din jumătatea valorii normale! După două săptămâni, timp în care masajul a fost executat zilnic, s-a făcut din nou un control, conţinutul calciului s-a ridicat la 9,6 mg %, adică la ceva mai puţin decât valoarea normală, şi sora M. s-a simţit mai bine.

Doamnă G. suferea de constipaţie, dar intestinele făcând abstracţie de duoden, nu arătau tulburate. De unde atunci această inerţie a lor? Poate din lipsă de calciu? A masa este mai bine decât a-şi frământa gândurile! După ce a masat primul picior 5 minute, doamnă G. s-a scuzat şi s-a sculat să meargă repede la …

.

4. Glanda tiroidă (nr. 12)

Situare.

Glanda tiroidă consta din doi lobi care sunt aşezaţi în forma unui scut deasupra laringelui.

Menire. Reglarea metabolismului, adică a proceselor de ardere din corp (metabolismul bazal). Tiroida este în mare măsură dependenta de funcţia hipofizei. Ea are nevoie pentru o funcţie normală de o anume cantitate de iod.

Zona reflexogenă a glandei tiroide

Zona reflexogenă a tiroidei se afla pe talpa piciorului între oasele metatarsiene unu şi doi, în jurul promotoriului ce corespunde articulaţiei metatarso-falangiene (punctul 12 = tiroida). Trebuie masate amândouă picioarele.

Stări patologice

1. Hiperfuncţiunea tiroidei. Excitabilitatea crescândă a sistemului nervos acompaniata de slăbire, transpiraţie, căderea părului şi tahicardie (boala lui Bazedow).

2. Hipofuncţiunea tiroidei. Metabolism încetinit, ceea ce are ca urmare corpolenta (îngrăşarea) şi mişcări încetinite.

3. Guşa. O proliferare (creştere sau formarea gusei) a ţesuturilor tiroidiene.

Exemple. O doamnă din Germania a suferit mult timp de guşa. Din această cauză a purtat şi pe timpul verii haine închise la gât (până sus), iar iarna numai pulovere cu gulere răsfrânte.

Prin masajul zonei reflexogene a tiroidei, guşa a început să se înmoaie, pe urmă să se micşoreze, iar după 7 luni a dispărut.

13. GLANDELE SEXUALE

A. Organele sexuale feminine

1. Ovarele şi trompele (nr. 36)

Situare. Ambele ovare atârna pe nişte ligamente laterale în cavitatea pelviană. Au aproximativ o lungime de 3 cm şi forma unor discuri ovale. Ambele ovare conţin aproximativ un milion de ovule, din care în decursul vieţii se maturizează şi devin apte pentru fecundare aproximativ 400.

Trompele sunt nişte tuburi musculoase lungi de circa 12 cm; un capăt se afla în apropierea ovarului, iar celălalt se îmbuca în colţul superior al uterului.

Menire. Producţia de hormoni (2 / 3 hormoni feminini şi 1 / 3 hormoni masculini). Este organ dereproducere.

Ciclul menstrual. În ovare se găsesc grupări mici de celule aşa zise folicule, fiecare foliculă conţinând un ovul imatur. Sub influenţa hipofizei, în ambele ovare se dezvolta mai multe folicule, aproximativ la a 7-a zi a ciclului menstrual, una din folicule începe să predomine continuând creşterea, pe când celelalte regenerează. Aproximativ între a 12-a până la a 15-a zi, hipofiza revarsa în sânge un hormon care provoacă spargerea pielitei exterioare a foliculului. Acest proces se numeşte ovulaţie. Ovulul este eliminat din ovar şi ajunge în pâlnia trompei, trece în trompa, ceea ce durează circa 10 zile. În acest timp el poate fi fecundat. După ce ovulul a ajuns în uter se incubează acolo. Dacă nu s-a întâmplat fecundaţia, atunci mucoasa uterului se desprinde şi este eliminată ceea ce declanşează menstruaţia.

Zona reflexogenă a ovarelor şi trompelor

Zona reflexogenă a ovarelor şi trompelor se afla în partea exterioară a călcâiului (punctul 36 = glande sexuale: ovare sau testicule). Ovarul drept şi trompa dreaptă, la piciorul drept şi cel stâng, la piciorul stâng.

Dureri menstruale sau valuri

Masajul zonei reflexogene situate pe muşchiul exterior al gambei picioarelor (punctul 37 = Relaxarea abdomenului contra durerilor menstruale şi valurilor) aduce o relaxare a părţii inferioare a abdomenului (pântecului) şi ajuta la calmarea durerilor menstruale şi valurilor.

Stări patologice

– Dureri la ovulaţie.
– Dureri menstruale – valuri.
– Cicluri neregulate.
– Sterilitate.
– Chisturi.

Cazuistica

Dureri în timpul ovulaţiei şi în timpul menstruaţiei.

Cu începerea primului ciclu, domnişoara M. a trebuit să suporte suferinţe neaşteptate. Durerile menstruale au fost atât de intense încât a fost nevoită să stea în pat 4 zile în şir. Acest lucru s-a repetat la fiecare 4 săptămâni. Fără calmante nu a putut să reziste, iar medicul ei s-a văzut de multe ori nevoit să-i dea injecţii antispastice. Durerile abdominale erau prezente în timpul menstruaţiei şi în timpul ovulaţiei, aşa că a trebuit să stea în pat alte două zile.

Din această cauză domnişoara M a avut mereu dificultăţi la locul de muncă, pentru că nici unui patron nu-i convine ca secretara lui să lipsească în fiecare lună câte 7 zile. Totuşi domnişoara M. a găsit reflexologia. Zonele reflexogene ale ovarelor şi ale uterului abia puteau fi atinse, atât de dureroase erau. Şi acum domnişoara M. a început să facă masaj câte 5 minute pentru fiecare ovar-trompa, 5 minute pentru ambele zone reflexe ale uterului şi câte 5 minute pentru dureri menstruale adică zonele de relaxarea abdomenului contra durerilor menstruale.

La următoarea ovulaţie lucrurile au mers mult mai bine; în orice caz domnişoara M. nu a mai fost nevoită să lipsească de la lucru.

Ea s-a dus la un ginecolog care a examinat-o dar care nu a putut constata nimic special. A sfătuit-o pe doamna R. să-şi facă o insuflaţie tubara (a trompelor). Această intervenţie s-a făcut în clinică şi doamna R. s-a dus acasă plină de speranţe.

Bărbatul ei s-a supus şi el unui examinări minuţioase dar el era perfect sănătos.

După ce a trecut un an şi doamna R. nu a devenit gravidă, s-a făcut o a doua insuflare, şi mai târziu o a treia.

După ce această pereche a început să se împace cu gândul că va rămâne fără urmaşi, au făcut cunoştinţă cu reflexologia. de atunci s-a făcut un masaj asiduu şi zilnic al tuturor punctelor slabe, printre care, circa timp de 10 minute zonele ovarelor, trompelor şi uterului. Starea generală de sănătate a ambilor soţi s-a ameliorat în mod vizibil, aşa că ei constatat dintr-o dată ca doamna R. nu a mai avut menstruaţie. O întârziere? Sau poate totuşi …? doamna R. s-a dus la medic, care i-a confirmat speranţele. Sarcina a decurs normal şi astăzi familia R. sunt părinţi mândri ai unui băiat sănătos.

2. Uterul şi vaginul (nr. 50, 51)

Situare. Uterul este atârnat pe ligamente, aflându-se între vezică şi rect. El este un organ cavitar piriform (formă de pară) musculos, e format dintr-un corp şi col (uter). Corpul este aplecat înainte, iar colul îmbuca în vagin un tub muscular dilatabil.

Zona reflexogenă a uterului şi vaginului

Zona reflexogenă a uterului se afla pe partea interioară a picioarelor, direct deasupra călcâiului, (punctul 50 = uter sau prostată), unde sunt cele mai multe tulburări.

Zona reflexogenă a vaginului se întinde în partea interioară a călcâiului de la zona reflexogenă a uterului spre înainte şi în jos spre talpa (punctul 51 = vagin, uretra sau penis). Este o linie care leagă zonele uterului şi vezicii.

Tulburări: – leucoree, datorită anemiei sau infecţiei;

- dureri în timpul menstrelor;
- prolaps uterin prin slăbirea ligamentelor;
- myome, datorită stazei limfatice.

Cazuistică

Dna S. se supunea unui examen medical. Într-o zi a fost descoperit pe uter un fibrom mare cât o mandrină. Necreându-i nici o neplăcere, nu a fost de acord cu o intervenţie chirurgicală. La examenul următor, fibronul era tot acolo, dar la al treilea dispăruse. Ce a făcut? Dna S. îşi maşase 6 luni, de trei ori pe săptămână zonele uterului şi căile limfatice. Astfel fibromul se resorbise.

4. Sânii (nr. 43)

Până la 12 ani, pieptul feminin un se deosebeşte de cel masculin. Odată cu menstruaţia hormonii trec în sânge şi acţionează asupra dezvoltării sânilor.

Sânii se compun din 15-20 glande mamare, formate din ţesut adipos şi conjunctiv. În mijlocul sânilor se găseşte mamelonul, format din ţesut pigmentat. El este format din mici pori în care se debuşează conductele lactifere.

Menire: transformă sângele în lapte.

Zona reflexogenă a sanului:

Zona reflexogenă a sanului drept se afla la piciorul drept, iar a sânului stâng la piciorul stâng, pe partea dorsală a piciorului între al doilea, al treilea şi al patrulea metatarsian (punctul 43 = piept sau sân).

Stări patologice

– Stază, în special înaintea perioadei menstruale.

– Chisturi.

Cazuistica

Într-o seară, doamna H. m-a chemat la telefon foarte disperată:" am cancer la san, pot să vin la dumneavoastră încă în seara aceasta"? După timp de două ore am stat faţă în faţă şi am lăsat-o să povestească.

Cu 10 zile în urmă a observat prima dată, la partea exterioară a sanului, un nod, care era dureros la presiune. Starea s-a accentuat şi odată cu ea şi durerile. De 24 ore sânul s-a tumefiat considerabil, pe acest motiv doamna H. a fost azi la medic. Acesta a inspectat şi a palpat sânul: "cancer mamar "! El a sfătuit pe doamna H. să facă imediat amputaţia sanului. Prima sarcină a mea era acum s-o liniştesc pe această femeie. Am încercat să-i explic că, cancerul nu poate fi diagnosticat printr-o simplă palpare. Eu însumi nu credeam a fi cancer, ci mai degrabă nişte chisturi. Examinarea piciorului a dat următorul rezultat:

1. La piciorul stâng o zonă reflexă a sanului foarte dureroasă.
2. Zona reflexogenă a glandelor limfatice foarte dureroasă (chisturile îşi au originea întotdeauna în staze limfatice).
3. Zona reflexogenă a ovarului stâng foarte dureroasă (datorită faptului că din punct de vedere hormonal sânul este în dependenţă de ovare).

Am început deci să masez intens aceste trei puncte, aproximativ 45 minute şi doamna H. şi-a revenit între timp puţin.

Durerile sânului stâng au fost mai puţin pronunţate şi ea s-a simţit mai uşurată.

În dimineaţa următoare doamna H. m-a chemat la telefon: "închipuiţi-vă, tumora a dispărut! Ce să fac acum? Am sfătuit-o să meargă la alt medic şi să continue masarea zonelor reflexogene, cu scopul ca nodulul să mai cedeze. Doamna H. s-a consultat cu alt medic. Diagnosticul acestuia suna: "chisturi ". Dar doamna H. a avut şi acum teamă. Dar dacă se înşeală? Dar dacă este totuşi cancer ...?

Pentru a se linişti s-a dus la un al treilea medic, care şi el a pus diagnosticul de „chisturi". Dar doamna H. nu era mulţumită şi s-a dus la un al patrulea medic. Aici i s-a spus la fel că era vorba numai de chisturi, care pot fi operate fără prea mare dificultate. doamna H. a consimţit şi termenul de operaţie a fost fixat pentru săptămâna următoare.

În cele 6 zile până atunci, doamna H. s-a îngrijit să amelioreze starea prin masarea zonelor reflexogene corespunzătoare. Ea şi-a făcut un masaj zilnic timp de 30 minute.

Operaţia a decurs fără dificultăţi şi cicatrizarea a fost optimă.

Dacă doamna H. ar fi avut răbdare, operaţia ar fi putut fi evitată, căci prin masaj se pot obţine următoarele:

1. O irigare sangvină mai bună a sanului, ceea ce
2. Provoacă o circulaţie mai bună a limfei. Prin aceasta, stazele limfei şi chisturile regresează. Căci tot ce construieşte corpul poate fi desfăcut tot de corp.

Chiar în cazuri de chisturi operate se recomandă masajul zonelor reflexogene, prin care se poate evita o eventuală următoare operaţie. Căci, în cazul când zonele reflexogene nu sunt libere se formează mereu staze în sâni şi foarte probabil că se pot dezvolta şi alte chisturi.

B. Organele sexuale masculine
1. Penisul (nr. 51)

La penis se deosebeşte trunchiul şi ghindă. Ghinda este acoperită cu un pliu cutanat, mobil, numit prepuţ. Partea principală a trunchiului este formată din corpul cavernos, care în timpul erecţiei se umple de sânge şi întăreşte organul. În partea inferioară a penisului trece uretra.

Zona reflexogenă a penisului

Zona reflexogenă a penisului corespunde poziţiei zonei reflexogene a vaginului (punctul 51 = vagin, uretra sau penis).

2. Testicolele (nr. 36)

Testicolele se dezvolta în timpul vieţii embrionare în cavitatea abdominală a embrionului. Puţin timp înaintea naşterii, ele coboară prin canalul inghinal în scrot. Mărimea acestor glande este la omul adult de cca. 36 mm.

Menirea

– Producerea hormonilor sexuali masculini.
– Producerea spermatozoizilor.

3. Epididimele (nr.36)

Sperma ajunge printr-o serie de canalicule (canale mici) de la testicole la epididim, care este o formaţie lunguiaţă ce se afla deasupra testicolului.

Menirea
– Completarea maturizării spermatozoizilor.
– Înmagazinarea spermei.

4. Ductul spermatic (nr. 36)

Ductul spermatic este un tub musculos de lungime aproximativ 40 mm, care porneşte de la epididim. El iese în ambele părţi din scrot, în sus spre canalul inghinal, trece prin prostată şi se îmbuca în uretra.

Zona reflexogenă a testicolelor, epididimelor şi ductului spermatic

Zona reflexogenă a testicolelor, epididimelor şi ductului spermatic se afla în partea exterioară a călcâiului, în zona reflexogenă corespunzătoare ovarelor şi trompelor (punctul 36 = glande sexuale: ovar trompe sau testicol).

Stări patologice
– Inflamaţii
– Blocare
– Impotenţa
– Criptorhidie (când testicolele nu au coborât din abdomen).

Exemplu

Domnul T. a simţit într-o bună zi durere uşoară în testicolul stâng. Examinându-se, a constatat o mică tumefiere, nimic altceva. Va trece, s-a gândit el. Din păcate însă nu s-a întâmplat aşa, căci a doua zi a fost mai rău şi a treia zi şi mai rău.

Durerea s-a întins şi asupra ductului stâng, s-a umflat devenind dublu: atunci domnul T. s-a dus la medic, care ia dat tablete ce ar fi trebuit să combată inflamaţia. Starea lui nu s-a schimbat. Timp de 4 luni a stat el cu testicolul blocat, când a aflat de terapia reflexogenă. La început era sceptic, spunând:" dacă apăsaţi aşa tare pe oase, desigur că doare ". Însă eu i-am dovedit contrariul apăsând pe zona testicolului drept care aproape că nu i-a provocat nici o durere. Domnul T. a început atunci să maseze acea zonă zilnic timp de aproximativ 5 minute. Durerile au cedat încetul cu încetul şi tumefierea a cedat. După 3 săptămâni testicolul şi-a recăpătat mărimea normală. Domnul T. este de atunci un susţinător entuziast al reflexoterapiei reflexogene.

Tulburări ale puterii sexuale

Domnul şi doamna N. erau de 2 ani căsătoriţi şi trăiau fericiţi.

Din păcate însă, viaţa lor intimă era stânjenită, căci tânărul soţ suferea de tulburări ale potentei sexuale. Examenul medical a pus diagnosticul de varice la testicolul drept. Cu alte cuvinte, irigaţia sangvină a testicolului, deranjată. Că singura posibilitate terapeutică i s-a indicat operaţia.

Mama d-lui N. care a avut deja câteva succese prin masajul zonelor reflexogene îşi sfătui fiul să încerce întâi cu această terapie. El a fost de acord. A început să maseze toate punctele slabe şi în special zona reflexogenă a testicolului drept.

La început s-a ameliorat starea lui generală. I-a dispărut senzaţia de oboseală pe care a simţit-o înainte (de dimineaţă până seara). Acum se simţea voios chiar seară după terminarea lucrului (a activităţii zilnice). După ce a executat masajul timp de 5 luni de zile, domnul T. nu a mai avut greutăţi în raporturile lui intime. Doamne ajută! Căci în fiecare căsnicie se ajunge la asemenea cazuri, mai devreme sau mai târziu, la încordări şi crize, ceea ce nu mai era cazul în familia T.

Tulburări ale potentei (puteri sexuale), depind deseori de starea generală, de aceea este de mare importanţă un tratament reconfortant al circulaţiei sangvine, al stării nervoase şi al metabolismului.

5. Prostată (nr.50)

Prostata este o glandă în formă de castana, situată în partea inferioară a vezicii urinare. Ea îmbrăţişează partea posterioară a uretrei. Prostata produce un lichid asemănător cu laptele, care se asociază expulsiei spermei.

Zona reflexogenă a prostatei

Zona reflexogenă a prostatei se ăla în partea laterală şi interioară a călcâiului, corespunzătoare zonei uterului (punctul 50 = uter sau prostată).

Stări patologice

O tumefiere a prostatei, sau tulburări inflamatorii care îngreunează trecerea urinei prin ureter, a cărei parte posterioară este înconjurată de prostată.

Cazuistica

Până ce a ajuns la vârsta de 28 ani, domnul B. nu a ştiut nimic despre ce înseamnă nevoia de urinare, care te scoală noaptea din somn. Dar această situaţie s-a schimbat brusc, trebuind să se scoale în fiecare noapte spre a-şi goli vezica. Situaţia lui cu timpul s-a înrăutăţit. După ce a trecut 1 an, domnul B. a trebuit să-şi golească vezică de 5 ori pe noapte. De aceea se duse la medic.

Acesta a constatat o tumefiere a prostatei şi i-a prescris medicamente, deoarece la această vârstă operaţia nu este indicată. Medicamentele, din păcate nu au ajutat mare lucru şi de aceea domnul B. a încetat de a le mai lua.

Aceasta tulburare a ţinut timp de 3 ani, până când domnul B. a aflat despre reflexologie. A început să-şi maseze punctul reflexogen al prostatei, 5 minute zilnic, la fiecare picior. Rezultatul a fost uluitor.

Deja după câteva zile el a trebuit să se scoale noaptea odată sau de două ori şi după trei săptămâni a putut să doarmă toată noaptea. Domnul B. are 40 ani şi niciodată de atunci nu a mai avut necazuri cu prostata.

Un alt caz. domnul L. a constatat într-o zi prezenta sângelui în urină.

Neliniştit de acest fapt a cerut în zilele următoare o analiză la urina. Aceasta era negativă. Se părea că era vorba de o tulburare trecătoare.

Scurt timp după aceea domnul L. a făcut o excursie. Întorcându-se acasă a trebuit să vadă că urina avea din nou în ea sânge şi chiar mai mult decât prima dată, pe lângă această el mai simţea şi o usturime în uretra. De aceea el se sfătuit cu medicul casei. Acesta însă nu a găsit cauza, chiar după ce a cerut executarea unei radiografii. De aceea l-a trimis la specialist.

De acum înainte prezenta sângelui în urină s-a făcut tot mai accentuată. Când domnul L. şi-a descris simptoamele urologului, acesta s-a gândit numai decât la prostată. La obiecţia d-lui L. „doar eu nu trebuie să urinez niciodată noaptea" el a răspuns: „Acest lucru nu este necesar. Boala are mai multe variante. În orice caz se poate face o radiografie". Radiografia a confirmat bănuiala şi medicul a indicat tratament operatoriu. Domnul L. a cerut timp de gândire, neputându-se familiariza cu această idee.

Ajuns acasă i-a relatat soţiei ceea ce medicul îi spusese. Când a terminat relatare, soţia i-a spus îngândurată: "poate ar trebui să-ţi povestesc ceva … "şi i-a spus tocmai ce auzise astăzi de la o vecină a ei şi anume că "omul poseda la tălpile picioarelor zone reflexogene ". ca urmare a acestei convorbiri domnul L. m-a rugat să-i expun explicit această metodă.

Am fost gata să-i arăt punctul reflexogen. „Nu cu unghia" şi a început să ţipe. Dar nu era unghia în joc, ci punctul reflexogen era plin de depuneri, aşa că presiunea masajului asupra cristalelor de acid uric a declanşat această durere acută. L-am convins pe domnul L. iar el un om al faptei, s-a pus pe lucru: zilnic 5 minute la fiecare picior. Senzaţia de usturime în uretra a cedat, iar sângele nu a mai fost prezent în urină, îndată după prima masare.

După 2 luni domnul L. s-a prezentat la controlul medicului său, spunându-i: "nu mai am nici un fel de tulburare ". Urină a fost normală, iar radiografia executată din nou a arătat că prostata era doar puţin mărita. Domnul L. a continuat masajul până ce zonă reflexogenă respectivă era liberă complet de depuneri.

14. APARATUL RESPIRATOR

1. Laringele (nr.48)

Laringele este alcătuit din 5 plăci cartilaginoase şi formează cu muşchii şi coardele vocale aparatul de fonaţie.

Zona reflexogenă a laringelor

Se găseşte pe partea dorsală, în prelungirea articulaţiei de bază a degetului mare spre al doilea deget al piciorului (punctul 48 = laringele, traheea). Se masează zonele reflexogene ale ambelor picioare.

Stări patologice
– Voce slabă.
– Răguşeala până la totala afonie.

Cazuistica

Domnul C. se ocupă cu oferirea şi vânzarea articolelor unei firme comerciale. Era foarte abil dar a avut mereu dificultăţi cu vocea, în special spre seară după ce a trebuit să vorbească mult în timpul zilei. Deja s-a gândit să-şi schimbe meseria când i-a fost adus la cunoştinţă tratamentul reflexogen. Poate aceasta îl va ajuta, s-a gândit el. – Aşa că într-o seară a venit la mine – foarte răguşit. Privirea mea s-a oprit imediat asupra pantofilor pe care îi purta. Erau eleganţi, dar mult prea înguşti pentru picioarele lui. Zona reflexogenă a laringelui era toată ziua sub presiune şi deci prost irigata. Nu-i de mirare că organul respectiv nu-şi putea face datoria normal.

I-am masat timp de 5 minute zonele reflexogene ale ambelor picioare şi iată că vocea a revenit. Domnul C. s-a mirat:” extraordinar!”

Şi-a procurat pantofi mai largi şi şi-a continuat masajul punctelor reflexe în fiecare zi. La început s-a mai întâmplat ca vocea lui să nu-şi fi menţinut timbrul toată ziua. Într-un asemenea caz, el îşi masă zona reflexogenă şi vocea revenea la normal. Astăzi domnul C. are vocea normală.

Doamna W. a apelat la 3 medici în mod consecutiv, timp de 6 ani, pentru tulburări ale laringelui. Toţi 3 au pus acelaşi diagnostic – paralizia coardelor vocale. Doamna W. nu a putut vorbi decât în şoaptă. Laringele, traheea, esofagul au fost în mod constant sub o mare tensiune. Nici epiglota care trebuia să acopere laringele în timpul când se mănâncă sau bea, că nu cumva corpuri străine să intre în căile respiratorii, nu funcţiona cum trebuie. Deja la a doua înghiţitură de apă ajungea pe „drumul ţiganilor”, provocând accesul de tuse. Nu-i de mirare că pentru doamna W. viaţa nu mai era demnă să fie trăită. Medicina obişnuită nu o putea ajuta. De aceea a încercat să urmeze tot felul de sfaturi date de cunoscuţi, fără să vadă o ameliorare, iar când socrul ei i-a adus în fata reflexoterapia, ea i-a urmat sfatul fără prea mari speranţe.

S-a lăsat masata de soţul ei de 2-3 ori pe zi la nivelul zonelor corespunzătoare. Ce tortură! dar doamna W. a rezistat eroic, deşi a putut culege primele roade ale muncii ei abia după 3 săptămâni. În timpul masajului a avut senzaţia că ceva se desprinde din gâtul ei; a expectorat o masă rosie-galbuie foarte rău mirositoare. Tensiunea asupra laringelui a dispărut aproape complet şi vocea la rândul ei a revenit dintr-odată. Doamna W. a avut un acces de febră care a ţinut câteva zile. În acest timp a expectorat mereu puroi. Mai târziu expectoraţia s-a produs numai după masaj. După 6 luni doamna W. a scăpat complet de boala ei. Vocea ei a revenit la normal, ceea ce i-a provocat o nespusă bucurie – a putut din nou să cânte.

2. Traheea, bronhiile şi plămânii (nr. 14)

Traheea are o lungime de aproximativ 13 cm, începe în partea inferioară a laringelui. La nivelul celei de-a 5 vertebra toracică ea se împarte în bronhii principale stânga şi dreapta. Acestea pătrund în plămâni şi se divizează până la cele mai mici entităţi ale veziculelor pulmonare unde are loc metabolismul gazos.

Ce să întâmplă în timpul metabolismului gazos? Oxigenul conţinut în aerul inspirat se combină cu hemoglobină conţinută în hematii şi este dusă apoi în diferite ţesuturi. Cu aerul expirat se îndepărtează în schimb bioxidul de carbon şi vaporii de apă.

Aerul inspirat conţine în afară de azot, vapori de apă şi gaze nobile 20,94 % oxigen şi 0,03 % bioxid de carbon, iar aerul expirat 16 % oxigen şi 4% bioxid de carbon.

În repaus, un om adult respira de 16-20 ori pe minut, adică pune în mişcare aproximativ 6 litri de aer. În efort această cifră creşte mult. Respiraţia este guvernată şi controlată de centrul de respiraţie ce se afla la baza creerului.

Zona reflexogenă pentru trahee, plămâni şi bronhii

Traheea are zona reflexogenă suprapusa cu zona regiunii bazinului limfatic (punctul 49 = laringe, trahee iar punctul 41 = ductul limfatic toracic). Masajul trebuie executat acolo.

Plămânii şi bronhiile au zona reflexogenă pe tălpi, în corespondenta articulaţiilor metatarsiano-falangiene (punctul 14 = plămâni şi bronhii), plămânul drept la piciorul drept, cel stâng la piciorul stâng.

Stări patologice

– Tuse;

– Bronşita;
– Pneumonie;
– Astm.

Cazuistica

P., un tânăr de 21 ani, era chinuit continuu de tuse. Era o tuse seacă fără expectoraţie. Deoarece această nevoie de a tuşi nu mai slăbea, s-a dus la medic. Examenul radiologic nu a demonstrat nimic patologic, aşa că P. s-a dus acasă şi a continuat să tuşească mai departe.

După un an P. s-a dus din nou la medic pentru a-şi găsi alinare. I s-a făcut din nou o radioscopie. Dar pentru că fratele lui a murit de tuberculoza, i s-a făcut şi o reacţie la tuberculina. Însă totul era normal. Când P. a întrebat pe medic ce să facă, acesta i-a răspuns: „încercaţi să vă lăsaţi de fumat!”, dar P. nu a fost fumător niciodată. Când a spus acest lucru medicului, acesta a dat din cap şi a zis: „veniţi peste un an la control”.

10 ani a continuat de aici înainte să mai tuşească, şi P. ar fi tuşit şi astăzi dacă n-ar fi făcut cunoştinţă cu reflexoterapia. Cauza principală a rezidat în pantofi, căci P. a avut un picior lat dar el purta pantofi eleganţi şi înguşti. Din cauza presiunii continue s-a produs un blocaj al zonelor reflexogene pulmonare şi bronhiale. Organele respective nu au fost bine irigate, lucru ce a provocat iritaţie şi tuse.

Problema principală a lui P. nu a fost iritaţia la tuse, aşa că şi zonele respective nu trebuiau masate decât accidental. În schimb pantofii au fost imediat schimbaţi. Totuşi după masare timp de 3 luni a început să se desprindă ceva din bronhii; timp de 2 săptămâni P. a expectorat o substanţă groasă gălbuie; o „marfă” veche acumulată în decursul multor ani, care a împiedicat buna funcţionare a plămânilor şi a bronhiilor lui P.

Astmă

O femeie de 32 ani suferea de astmă. În fiecare an ea făcea o cură de aer în munţi. Acolo se simţea mult mai bine decât jos în oraş. Şederea în munţi îi aducea o uşurare, dar boala totuşi nu s-a vindecat.

Când am văzut-o prima dată pe doamnă K. şi am comprimat zonele reflexogene, mi-am dat seama că plămânii şi bronhii ei erau bolnavi. Ceea ce se întâmplă rar, ea a simţit o durere acută în aceste zone. Căci în afara cazului unor pantofi înguşti, aceste zone nu sunt supuse unor tulburări prea mari, ele fiind mereu masate în timpul mersului.

Am explicat acest lucru doamnei K. Ea a început să râdă; „Acuma mi s-a făcut lumină” exclamă ea, permiteţi-mi să vă povestesc. Când eram în staţiune la cura, obişnuiam serile să dansez, căci în timpul dansului dificultatea respiratorie a încetat într-un mod curios. Când am povestit acest lucru medicului staţiunii, acesta a zâmbit spunând că bărbaţii au asupra mea o influenţă binefăcătoare în timpul dansului. Nu este adevărat. Căci căsnicia mea a fost şi este bună. Dar acum ştiu soluţia enigmei: în timpul dansului picioarele apasă pe podea altfel decât în timpul mersului; se apasa tocmai pe promotorul talpei, acolo unde se afla şi zona reflexogenă, care fiind mai bine irigată, a provocat acelaşi lucru la plămâni şi la bronhii, astfel că durerea a încetat.

Doamnă K. a avut dreptate. Între timp ea şi-a activat zonele reflexogene şi poate respira liber şi atunci când nu dansează.

Cu 6 ani în urma doamna W. a răcit şi de atunci suferă de o insistentă tuse, de câte ori vremea se face rece. Acasă, în odaia caldă, tuşă încetează. La fel în timp de vară, doamna W se poate bucura de pace.

Îndată ce se instalează zilele reci ale toamnei, reîncepe tuşă. Acest an însă a fost mai rău. Medicul i-a prescris picături de tuse care au adus o oarecare alinare. Doamna W. şi-a dorit că vara să vină cât mai repede, dar vai, de data aceasta nici vara nu a adus ameliorarea mult aşteptată. Nu numai atât, dar căldura însăşi a provocat dificultăţi respiratorii. Starea generală s-a înrăutăţit; a slăbit în greutate, de multe ori a petrecut nopţi fără somn, căci cu cât a stat culcată în pat, cu atât a primit aer mai puţin. Medicul i-a prescris injecţii şi când starea ei era gravă, chiar şi tabletele de cortizon. După acesta doamna W. s-a simţit un pic mai bine, însă având în vedere că i se făcea un tratament simptomatic, dificultăţile respiratorii au reînceput în curând din nou.

Când, o dată s-a simţit iarăşi destul de rău, o nepoată a ei a venit la mine cu rugămintea să mă duc să văd pe mătuşa ei. Am găsit-o pe doamna W. respirând sacadat. I-am examinat piciorul şi am constatat ce era de aşteptat: o mare sensibilitate a tuturor zonelor reflexogene ale organelor mai importante: în mod special ale suprarenalelor (producătoare de cortizon), ale bronhiilor şi ale glandelor limfatice. Masajul efectuat era spre uşurare şi doamna W. şi-a propus de a continua cu masajul în fiecare zi.

De atunci au trecut 2 ani. Doamnei W. îi merge mult mai bine. Câteodată, rar, mai are dificultăţi de respiraţie, dar fără să poată compara cu ceea ce a fost.

Doarme în mod normal în patul ei şi s-a îngrăşat câteva kg. Poate să se îngrijească şi de treburile casei, şi poate chiar să facă excursii mai lungi.

În schimb nu trece aproape nici o zi, să nu se maseze timp de un ceas.

Toate zonele ei reflexogene au ajuns să fie normalizate, cu excepţia suprarenalelor. Este însă sigur că ea va fi complet sănătoasă după ce va fi reuşit să îndepărteze şi de aici toate depunerile.

15. ORGANELE DE SIMŢ

1. Ochii (nr.8)

Cei doi globi oculari se găsesc în cavităţile orbitale tapiţate cu ţesut adipos. Mobilitatea lor în toate direcţiile este asigurată de 6 muşchi, care servesc şi pentru menţinerea poziţiei ochilor. Activitatea acestor muşchi se desfăşoară sincronizat şi simetric în aşa fel încât ambii ochi executa aceleaşi mişcări. Ghidarea mişcărilor se face prin intermediul a 3 perechi de nervi cranieni.

În colţul superi-extern al cavităţii orbitale se găseşte glanda lăcrimară. Aceasta secretă lichidul lacrimal care este întins peste întregul conţinut conjunctiv prin mişcarea pleoapelor, trecând prin canalele lacrimale în cavitatea nazală.

Zona reflexogenă a ochilor

Zonele reflexogene se încrucişează: cea a ochiului drept se afla la piciorul stâng şi cea a ochiului stâng se afla la piciorul drept. Ele se găsesc pe talpă, în zona primelor două falange ale degetelor 2 şi 3 ale picioarelor, precum şi la rădăcina acestor degete (punctul 8 = ochii).

Stări patologice

– Urciorul – o inflamaţie la nivelul rădăcinii genelor, cu tumefiere.
– Conjunctivită – cu roşeaţă, usturimea şi mâncărimea ochiului.
– Inflamaţia sacului lacrimal (frecvenţa la sugari).
– Strabism – o stare patologică a muşchilor oculari, normală la copilul nou născut, când coordonarea ochilor nu s-a stabilit încă.
– Cataracta – o opacizare a lentilei.

– Glaucom – o creştere a presiunii endooculare aducând atrofia nervului optic şi al retinei.
– Miopia.
– Presbiopia.

Cazuistica

Un domn bătrân de 82 ani, m-a întrebat prin mediatori dacă se poate face ceva contra glaucomului. Bătrânului i s-a arătat deci unde se afla zona reflexogenă a ochilor şi i s-a atras atenţia de legătură ce poate există între această boală şi starea rinichilor.

El era pensionar şi dispunea de timp cât vroia, dar mai avea ceea ce s-a arătat pe urmă, şi o perseverentă extraordinară, căci a fost capabil să maseze zonele respective timp de 3 ore pe zi.

După 10 zile mi s-a relatat despre starea lui, că se simţea mai bine. Înaintea aplicării masajului el nu a putut distinge dacă semnalul la intersecţiile de străzi este pe roşu sau pe verde. Acum el poate deosebi bine, mi-a spus. La fel, înainte nu mai putea să citească ziarul nici cu lupa, dar acum şi acest lucru a devenit posibil.

Omul se găsea în culmea fericirii. Dar nu fiecare dispune de atâta timp şi are atâta energie. În multe cazuri nici rezultatul nu este vizibil într-un timp atât de scurt. De obicei domneşte regulă: „cu cât boala este mai veche, cu atât mai mult timp trebuie folosit pentru masaj”.

Cu doi ani în urmă, mi-am petrecut vacanţă, împreună cu alte 25 persoane în Iugoslavia, pe bordul unei drăguţe motonave cu vele.

A doua zi seară am fost invitaţi de echipaj să luăm parte la cină cu căpitanul. Mâncarea a fost excelentă. Numai că vecinei mele de masă i-au curs lacrimile tot timpul; în cursul după amiezii i-a intrat ceva în ochi, acesta s-a umflat şi lacrima întruna. Starea ei a mai fost agravata şi de fumul dens din sală. Domnişoara s-ia procurat un unguent pentru ochi care însă nu i-a ajutat. Mi-a părut rău de ea. Am poftit-o în cabina mea şi am rugat-o să-mi arate picioarele. Zona reflexogenă a ochiului de la piciorul stâng nu a fost dureroasă, însă cu atât mai mult cea de la piciorul drept. Am început masajul cu multă precauţie, apăsând încet, tot mai mult. Masajul a durat timp de 10 minute, inflamaţia ochiului s-a ameliorat văzând cu ochii; tumefierea s-a retras iar lăcrimarea a mai încetat. Cei prezenţi s-au mirat cu toţii; surâsul compătimitor a dispărut de pe faţa lor, cedând locul unui interes deosebit pentru această metodă. Cu un asemenea caz pot fi convinşi şi cei mai sceptici.

Domnul W. purta ochelari de ani de zile. Într-o zi a observat că acuitatea vizuală i s-a înrăutăţit din nou. Medicul oftalmolog i-a prescris nişte ochelari bifocali. Scurt timp după aceasta domnul W. a luat cunoştinţă despre reflexoterapie, pe care a început să o aplice imediat. Toate zonele reflexogene dureroase au fost masate zilnic iar cele ale ochilor, timp de 5 minute.

Cu încetul s-a constatat o ameliorare constând în faptul că ochii au devenit mai puţin sensibili la fum, curent şi efort.

După un an şi jumătate au început să-l jeneze ochelarii bifocali. Oare i s-a ameliorat vederea în urma masajului? După ce a încercat ochelarii lui mai vechi şi mai slabi, s-a convins că bănuiala lui a fost întemeiată; cu ochelarii vechi putea să citească mai bine decât cu cei noi.

Domnul H. a fost în tratament pentru ochi de un an de zile, suferind de seclerita, care nu s-a ameliorat cu picăturile, unguentele şi tabletele ce i-au fost prescrise. Odată s-a inflamat ochiul drept mai mult, altădată cel stâng, unul dintre ei a fost întotdeauna tumefiat, înroşit şi dureros.

Deoarece, pe semne oftalmologul nu i-a putut ajuta, a renunţat să se mai lase consultat de el şi şi-a căutat remediul în altă parte. Aşa a dat de reflexoterapie. Această metodă l-a entuziasmat şi a început să facă masajul zonelor reflexogene ale ochilor zilnic, timp de 3 minute. Încetul cu încetul starea ochilor s-a ameliorat şi după un timp oarecare domnul H. s-a vindecat ce totul.

După ce şi-a făcut masaj timp de un an şi jumătate s-a dus iarăşi la oftalmolog pentru a fi controlat. Acesta l-a examinat cu meticulozitate, constatând:" foarte bine, totul este în ordine, nu este nevoie să mai reveniţi". Domnul H. a povestit pe urma medicului prin ce metodă a putut să scape de boala lui. Medicul auzise deja de această metodă. L-a felicitat pe domnul H. pentru rezultatele obţinute şi l-a îndemnat să continue.

Aş putea să mai enumăr multe asemenea succese la bolnavi de ochi. Dacă o aplicaţi cu perseverenţă, metoda reflexoterapiei ar putea să fie şi pentru dumneavoastră un succes.

2. Urechile (nr. 9)

Urechea este compusă din trei părţi:

1. **Urechea externă.** Este compusă din pavilionul exterior al urechii, care are menirea să capteze undele sonore şi să le conducă spre conductul auditiv extern. În acest conduct se afla glanda sebacee.
2. **Urechea mijlocie**. Este separată de urechea externă prin timpan. Aici se afla cele trei oscioare: ciocanul, nicovala şi scăriţa, care au menirea să transmită undele sonore până la urechea internă.
3. **Urechea internă.** În ea se afla labirintul, canalele semicirculare, melcul şi nervul auditiv. Este un organ al auzului, precum şi un organ al echilibrului.

Zonele reflexogene ale urechilor

Zonele reflexogene ale urechilor se încrucişează: urechea dreaptă are zona reflexogenă la piciorul stâng şi urechea stângă are zona reflexogenă la piciorul drept. Aceste zone se găsesc pe talpa picioarelor, în partea inferioară şi laterală ale primelor două falange ale degetelor 4 şi 5 şi la rădăcina acestor degete (punctul 9 = ureche).

Stări patologice

Inflamaţie catarală acută a urechii de mijloc şi a trompei lui Eustache. Când avem guturai se inflamează şi mucoasa trompei lui Eustache; ea se tumefiază împiedicând egalarea presiunii între cavitatea naso-faringiana şi urechea de mijloc. Din această cauză presiunea aerului exterior împinge prin conductul auditiv exterior timpanul, spre interior. Acest lucru provoacă o senzaţie de greutate, pocnituri în urechi şi surzenie.

Masând raţional zonele reflexogene ale urechilor şi ale nasului se poate obţine: o bună irigare sangvină a trompei lui Eustache, iar prin masarea simultană a punctelor limfatice şi o producţie mărită a substanţelor antitoxice menite să combată agenţii patogeni. În acest sens inflamaţia catarală a trompei lui Eustache poate fi combătuta în mod eficace.

Otita medie. Într-o bună zi doamna O. m-a chemat la telefon să-mi spună că băiatul ei de 8 ani, are febră mare din ziua precedentă şi stă la pat. Are dureri mari la urechea dreaptă care secretă puroi.

Familia O. se pregătea pentru o călătorie de concediu în străinătate, iar acum acest plan părea să nu se mai poată realiza, din cauza îmbolnăvirii fiului. Am liniştit-o pe doamna O. sfatuindu-o să-i maseze zonele reflexogene de 3-4 ori pe zi timp de 30 minute şi anume: la piciorul stâng pentru urechea dreaptă şi toate punctele limfatice.

Doamna O. mi-a urmat sfatul şi băiatul s-a însănătoşit extraordinar de repede. În orice caz el a fost în stare să plece după trei zile cu restul familiei în călătoria plănuită.

Otita medie, în aparenţă de mult vindecată, lasa urme în zonele reflexogene ce pot fi găsite şi după mulţi ani. Aceasta denotă că există în ureche rămăşiţe patologice, cu toate că urechea nu doare, rămăşiţe care pot provoca mai târziu tulburări.

Am avut ocazia să controlez picioarele unui domn de 48 de ani. Starea lui generală era destul de bună. însă când am apăsat zona reflexogenă a urechilor a tras imediat picioarele. În baza depunerilor pe care le-am pipăit, am bănuit cu o oarecare certitudine că acest domn a suferit de otita medie bilaterală.

Totuşi m-a asigurat că nu a suferit niciodată cu urechile, ca ele erau sănătoase. După o săptămână l-am întâlnit din nou. Mi-a povestit că în dimineaţa zilei următoare, după ce i-am apăsat zonele reflexogene ale urechilor, s-a trezit cu pernă plină de sânge şi puroi, care a confirmat că la vârsta de 18 ani el a suferit într-adevăr de otita medie bilaterală.

Acufene. Adică vâjâituri în urechi.

Cauze posibile ar putea fi:

– Nevrita a nervului auditiv;

– Tulburări ale irigaţiei sangvine;

– Tensiunea sângelui mărita.

Cazuistica

Prima dată doamnă L. a simţit cu 20 ani în urmă, când s-a aplecat, o uşoară vâjâiala în ureche; scurt timp după ce a revenit în poziţie dreaptă şi vâjâiala a trecut. Ceva mai târziu a remarcat-o ori de câte ori a trebuit să se aplece.

După vreo 6 luni a fost în tratament medical pentru o afecţiune a cefei. Cu această ocazie a spus medicului şi ceea ce a observat referitor la ureche. Medicul însă a evitat să intre în discuţie, spunând: „Sunt informaţii nelalocul lor”. Dar după un an de zile vâjâiturile s-au făcut mai pronunţate şi ea şi-a luat îndrăzneala de a relata din nou medicului. Acesta era de părere că e vorba de tulburări nervoase care pot fi tratate cu tablete. Dar fără succes. Starea doamnei L. s-a înrăutăţit mereu, până când vâjâitura se făcea auzită în cursul întregii zile.

Atunci doamna L. s-a consultat cu un specialist ortorino-laringolog. Acesta după ce a examinat-o a ajuns la concluzia că este vorba de o insuficientă irigare a sângelui. Dar prin această constatare el nu a putut să oprească mersul bolii şi acufenele au devenit însoţitoarele permanente ale doamnei L. până ce i-a fost adusă la cunoştinţă metoda zonelor reflexogene. Când a venit la mine, o singură privire la picioarele ei m-a lămurit: avea picioare foarte late şi în comerţ nu existau pentru ea pantofi de damă potriviţi. de aceea era nevoită să poarte de decenii pantofi înguşti. Cel mai puţin loc avea întotdeauna degetul cel mic. Acesta era împins spre vecinul lui, ducând acolo o existenţă precară. Însă zona reflexogenă a urechii se află tocmai aici. Degetul cel mic a fost prea puţin irigat şi ca urmare şi organul care-i corespunde, adică urechea. În scurtă vreme a simţit o ameliorare, iar după un an de zile nu a mai simţit vâjâituri decât în cazul unor mari depresiuni atmosferice.

Surditate.

Domnul S. mai în vârstă, se folosea de 12 ani de un aparat auditiv. Dar fiecare ştie că acest lucru aduce servicii şi deservicii.

În convorbirea de la om la om domnul S. a fost mult ajutat de aparatul său, dar într-o încăpere unde vorbeau simultan mai multe persoane, înţelegerea lor era foarte îngreunată.

De aceea domnul S. a considerat “urechea a doua “a lui ca un rău necesar şi ar fi făcut orice să scape de ea. Când un coleg de al lui i-a recomandat reflexoterapia, a vrut imediat să încerce. Îşi masă zonele reflexogene ale urechilor timp de 5 minute pentru fiecare picior şi încetul cu încetul a făcut progrese, aşa că după un an a putut să converseze cu soţia sa fără aparat.

2.a. Organul echilibrului (nr.42)

Situare: (de la Urechea internă: În ea se afla labirintul, canalele semicirculare, melcul şi nervul auditiv. Este un organ al auzului, precum şi un organ al echilibrului.)

Zona reflexogenă a organului de echilibru

Tulburările echilibrului afectează într-un procentaj mai mare femeile decât bărbaţii. Cauza este tot pantofii înguşti.

Zona reflexogenă se afla pe partea dorsală a piciorului în imediata vecinătate a degetului mic, ca o prelungire a zonei reflexogene a urechii, pe o fâşie lungă de 1 cm în direcţia înapoi (punctul 42 = centrul de echilibru). Se masează la ambele picioare.

Stări patologice

– Ameţeala cu ocazia sculării rapide;

– Ameţeală la învârtire, sau cu ocazia călătoriei în automobil, rău de maşină;

– Agorafobie (frică de teren deschis, pe stradă, rău de spaţii deschise);

– Tensiune sangvină scăzută.

Cazuistica

Tulburările de echilibru au făcut necazuri doamnei M. de multă vreme. Medicamentele nu au ajutat-o. Starea ei s-a înrăutăţit încet dar în mod progresiv. Nu mai îndrăznea să iasă pe strada căci a mai căzut de câteva ori. Plăcerea vieţii ei era dansul dar la acesta a renunţat de mult, îi era imposibil să se învârtească.

Când s-a întâmplat că trebuia să ridice un obiect de pe jos, trebuia să facă fel de fel de trucuri, ca să nu fie nevoită să se aplece. Era terorizată de frică de ameţeală, căci de multe ori i s-a întâmplat să vadă negru înaintea ochilor.

Deja a renunţat la orice speranţă pentru vindecare, a început să dispere. Însă un coleg de serviciu al soţului ei i-a recomandat reflexoterapia, de care auzise multe şi bune. Şi doamna M. a venit la mine. Starea ei generală era foarte precară.

Rinichii, suprarenalele, uterul şi vezica aveau o activitate insuficientă; de aceea corpul ei era plin de toxine. Circulaţia sângelui era slăbită, capul rău irigat, aparatul digestiv deranjat. Din cauza pantofilor nepotriviţi, urechea internă cu organul ei de echilibru era blocată şi irigata cu sânge tot mai insuficient.

Pentru a schimba această stare de lucruri, trebuia început cu schimbarea pantofilor şi cu dizolvarea depunerilor în zonele reflexogene. Această ultimă sarcină a fost dată soţului care i-a făcut faţă cu multă sârguinţa. Tulburările au început să cedeze încetul cu încetul şi astăzi, după ce a trecut 1 an, doamna M. şi-a redobândit sănătatea.

Şi tensiunea arterială a mea a fost timp de 2 ani 90 / 60. De multe ori aveam ameţeli, iar când mă aplecam vedeam negru înaintea ochilor. După ce am făcut masaj în zona organului de echilibru, timp de 2 luni, tensiunea arterială s-a urcat la normal, la 120 / 70. De atunci mă simt bine, stările de ameţeală ţin acum de trecut.

16. ARTICULAŢIILE

1. Articulaţia umărului (nr.10)

Cele mai multe tulburări ale articulaţiei umărului se ivesc la femei. Tot din cauza pantofilor înguşti. Tulburarea se face simţită de obicei la agăţatul rufelor sau în timpul pieptănarii: braţelor nu le place să stea în poziţie ridicată.

Leziunile articulaţiei umărului nu sunt prea rare şi când zonele reflexogene sunt blocate, ele nu se vindecă normal şi duc cu timpul la artroza. Mai este de remarcat că articulaţia umărului este la rândul ei zona reflexogenă a articulaţiei şoldului. Aşa că umărul bolnav poate cauza cu timpul, tulburări în articulaţia şoldului.

Zona reflexogenă a umărului

Zona reflexogenă a umărului drept se afla la piciorul drept, iar cea a umărului stâng la piciorul stâng. Locul este din talpa piciorului între al patrulea şi al cincilea os metatarsian, până la articulaţia degetului mic al piciorului cu răsfrângere spre partea superioară (punctul 10 = umăr).

Cazuistica

Domnul F. avea aproximativ 65 ani şi suferea cu umărul drept. Articulaţia umărului era blocată de ani de zile, motiv pentru care el abia îşi putea ridica braţul vreo 10 cm. Până acum orice tentativă de tratament a eşuat. Eu însumi m-am speriat când i-am văzut piciorul. Deşi am ţinut în mână până acum câteva mii de picioare, dar aşa ceva nu mi-a fost dat să văd. Nu numai degetul mic a fost deplasat de la locul lui şi împins sub degetul 4, dar chiar osul metatarsian 5 s-a aflat sub osul metatarsian 4. Nu-i de mirare că umărul din aceeaşi parte s-a blocat. Domnul F. a recunoscut că obişnuia să poarte pantofi cu vârf ascuţit, cum cerea modă. Asta a fost cauza tulburărilor de care suferea. I-am masat energic zona reflexogenă a umărului timp de 15 minute, iar după aceea i-am spus să-şi ridice braţul. L-a putut ridica cu 30 cm mai sus decât înainte. De fericit ce era m-a îmbrăţişat.

Prin ameliorarea spectaculoasă a blocării umărului se poate demonstra şi celor sceptici eficacitatea reflexoterapiei. Dar acum, iată încă un exemplu:

Am fost invitat la o doamnă pe care am ajutat-o prin reflexoterapie. Mai erau prezente alte 12 persoane, toate foarte curioase să afle ce le-aşi putea oferi. Una din ele avea necazuri cu umărul, care era inflamat de vreo 2 luni, împiedicând folosirea normală a braţului. Pentru a demonstra starea ei actuala am rugat-o să-mi arate mobilitatea braţului. După aceea am cerut piciorul ei drept, pe care am început să-l masez. În jurul meu numai priviri ironice. M-am oprit după 15 minute şi am rugat-o pe doamna să-şi ridice braţul: „nu pot...” a vrut să mă contrazică. Dar imediat s-a oprit din vorbă şi privirea cam neîncrezătoare la propria-i mâna cu care a făcut mişcarea de rotaţie completă. Celelalte persoane s-au mirat şi ele. Cu această demonstraţie am putut să le conving pe toate.

B. un tânăr fotbalist, nu a crezut în eficacitatea reflexologiei până ce într-o duminică a suferit o ruptură musculară a umărului; şi rămas pe teren a trebuit să fie transportat din stadion. L-am oprit imediat spunând că nu membrul legat trebuie masat niciodată; prin masajul leziunii se agravează şi mai tare. În schimb zona reflexogenă poate fi masata oricând. De aceea eu i-am luat în mâna piciorul drept şi am apăsat zona umărului. Rănitul mă ironiza:” nu mă doare, deci teoria dumneavoastră nu e valabilă!” I-am replicat că piciorul drept corespunde umărului drept, care este sănătos, deci înainte de a judeca definitiv trebuie să-mi întindă piciorul stâng. Mi-a întins deci piciorul stâng aşteptându-se la un eşec al meu. Dar abia am atins punctul reflexogen când a emis un ţipăt şi mi-a smuls piciorul. L-am rugat să mi-l dea din nou şi am început să masez foarte încet. După 10 minute a constatat diminuarea tensiunii în umărul lezat, iar după alte 10 minute umărul a încetat să-l mai doară. Cu toate acestea am cerut d-lui B. să-şi facă o radiografie, dar am citit pe faţa lui ca el nu socoteşte necesar acest lucru. Totuşi mi-a făcut promisiunea de a face, precum şi de a face masaj până ce umărul va fi vindecat

Aşa a şi făcut şi umărul a revenit într-un timp scurt. După 5 săptămâni a jucat în echipa lui.

2. Articulaţia şoldului (nr. 38)

Tulburările articulaţiei şoldului sunt de multe ori o consecinţă a unei vechi leziuni scapulare. De aceea se recomandă tratarea concomitent pentru amândouă articulaţiile.

Zona reflexogenă a şoldului

Zona reflexogenă a soldului drept se afla la piciorul drept, iar zona reflexogenă a şoldului stânga la piciorul stâng. Se afla dedesubtul gleznei interne şi respectiv externe. (punctul 38 = articulaţie coxo-femurala). O altă zonă reflexogenă a şoldului este centura scapulară din aceeaşi parte (punctul 6 = din plansa „Zone reflexogene reciproce”)

Cazuistica

Domnul R. a simţit primele semne ale şoldului când a făcut gimnastică. Ele au dispărut însă şi domnul R. a crezut că totul va fi în ordine. Nu a fost aşa, căci durerile au reapărut cu ocazia unor eforturi mai mari. S-a ajuns până acolo, ca durerile l-au silit să întrerupă perioada de bas-bol, după cel de al 2-lea joc. S-a hotărât să ceară sfatul unui medic. Medicul lui de casă l-a trimis la clinica ortopedică. Aici s-a făcut un examen temeinic. Radiografia arata o umbră la nivelul capului umărului şi s-a bănuit că este vorba de uzură. S-a încercat obţinerea unei ameliorări prin gimnastică, împachetări cu nămol, duşuri subacvatice; timp de ″ an domnul R. s-a dus de două ori pe săptămână la spital. Totuşi degeaba; nu s-a instituit nici o ameliorare.

Atunci medicul ortoped l-a sfătuit în felul următor:” …singura terapie încă posibilă ar fi operaţia”. Însă fiindcă domnul R. nu a ajuns la 60 ani, nu i se poate pune o articulaţie artificială. De aceea trebuie făcută o operaţie preliminară în care capul articular al femurului va trebui torsionat, iar abia după câţiva ani se va putea pune o articulaţie artificială. Expectativa nu e recomandabila, dat fiind pericolul unei anchiloze; domnul R. a consimţit şi s-a ajuns la fixarea termenului de operaţie.

În acest timp d-lui R. i-a fost adusă la cunoştinţă metoda reflexogenă. Când veni prima dată la mine a şchiopătat de-a binelea. Suferea de dureri continue ale articulaţiei şoldului, care iradiau până jos în genunchi şi gamba.

Şi reacţia zonei reflexogene a şoldului era puternică. Dar pe mine m-a interesat şi cauza acestor tulburări atât de grave. De aceea i-am examinat piciorul în întregime, şi am putut constata o funcţie slăbită a rinichilor, a suprarenalelor, a ureterului şi a vezicii urinare (adică eliminarea toxinelor nu funcţiona bine), a stomacului, a duodenului, a ficatului şi a vezicii biliare (eliminarea defectuoasă a toxinelor şi tulburarea anabolismului), a cefei şi a coloanei lombare (inervarea deficienta). Domnul R. a confirmat că a suferit în trecut şi cu coloana lombară. Din cauza unei ciupiri a nervului în partea lui radiculara s-a produs o deficienţa de inervare a articulaţiei şoldului, iar cu timpul deformarea articulaţiei. Termenul de operaţie era fixat abia peste 5 luni, aşa că ne-a rămas timp suficient, de care ne puteam folosi. Domnul R. s-a masat singur în fiecare zi câte ″ ore, iar de două ori pe săptămână l-am masat eu, timp de 60 minute.

După un timp relativ scurt, durerile au început să cedeze. În timpul zilei chiar nu a mai simţit dureri. De operaţie nici să nu mai audă. După 6 luni a uitat că a şchiopătat vreodată, blocările şi durerile şoldului au dispărut.

Dacă îl întâlniţi pe domnul R. astăzi, nu veţi crede că acest bărbat vioi şi plin de elan, cu nu prea mult timp înainte, abia a putut să meargă.

3. Genunchii (nr.35)

Leziunile genunchilor sunt destul de frecvenţe. Să le trataţi cu grijă, pentru că ele, netratate, provoacă mai târziu o artroză.

Zona reflexogenă a genunchilor

Zona reflexogenă a genunchiului drept se găseşte la piciorul drept, iar a genunchiului stâng la piciorul stâng. Se afla în partea exterioară a piciorului, sub gleznă externă, aici se găseşte o adâncitură semicirculară, de multe ori plină de depuneri (punctul 35 =genunchi).

O altă zonă reflexogenă a genunchiului este şi cotul din aceeaşi parte (vezi pct. 4 din plansa „Zone reflexogene reciproce”).

Caz de leziune a genunchiului

Doamna S. locuia la ţară. Într-o zi s-a dus în oraş pentru cumpărături. La o trecere de pietoni a fost lovită de o maşină şi transportată la spital. Genunchiul stâng a fost zdrobit, avea contuzii.

Tratamentul din spital nu prea a folosit doamnei S. căci după 3 săptămâni încă nu a fost vindecată. I-am făcut o vizită şi am sfătuit-o să-şi maseze zona reflexogenă – în cazul de faţă cotul – pentru a obţine o mai bună irigare sangvină, condiţia prealabilă a vindecării. Totuşi am observat numaidecât că doamna S. nu a dat atenţia cuvenită spuselor mele şi că nu era dispusă să aplice masajul. Cine nu-ţi primeşte sfatul, pe acela n-ai cum să-l ajuţi! După 6 săptămâni doamna S. a putut părăsi spitalul şi a plecat 2 săptămâni la sanatoriu balnear. Am aflat de la soţul ei că acolo nu-i mergea bine. S-a întors acasă înainte de termen. Atunci i-am vorbit din nou şi i-am arătat locul exact al zonei reflexogene: sus la cot şi jos la picior. Acuma în sfârşit a fost dispusă să facă ceva. Ambele zone au fost zilnic masate şi doamna S. a putut să meargă normal după 3 săptămâni.

Alt caz

Doamna N., o doamnă de 75 ani, era curioasă să ştie dacă reflexologia i-ar putea ajuta şi ei, căci era suferinda de artrită şi de artroza a genunchilor. I-am demonstrat că se poate obţine o ameliorare, căci după 10 minute de masaj al zonei reflexogene drepte, genunchiul drept a încetat s-o mai doară. Nici nu a vrut să creadă! De aceea am făcut-o să urce scările până la ultimul etaj, pentru ca să poată judeca mai bine diferenţa care a intervenit în starea ei.

Când s-a reîntors mi-a confirmat „De 10 ani nu am mai putut să execut acest lucru, cu atâta uşurinţă!” Dar ce se va întâmpla cu genunchiul stâng? Nu vreţi să-l puneţi la punct şi pe acesta?” I-am masat deci zona reflexogenă din această parte, cu acelaşi rezultat, dar i-am atras atenţia că va mai trebui să maseze şi zonele reflexogene ale glandelor suprarenale, ale rinichilor, ale ureterului şi ale vezicii, pentru a obţine o vindecare durabilă.

4. Membre şi părţile corpului care îşi sunt zone reflexogene în mod reciproc

Când este cazul să le masăm pe acestea?

Imediat după accidente recente sau operaţie. Irigarea sangvină marita garantează o vindecare optimă a leziunilor în timpul cel mai scurt posibil.

În caz de accidente unde leziunile nu se vindeca sau în caz de plăgi care puroiază, zona reflexogenă nu este în ordine. De obicei ea este blocată de formaţiuni cicatriciale şi depuneri care sunt rămăşiţe ale unui accident anterior.

La persoanele ale căror leziuni rămân dureroase la schimbarea vremii. Şi aici se poate ajuta printr-o mai bună irigare a zonei reflexogene.

În caz de invartosiri ale centurii pelviene sau scapulare în caz de dificultate de a sta în poziţie şezând.

Toate zonele arătate în plansa „Zone reflexogene reciproce” sunt de găsit în aceeaşi parte a corpului. Numai cele referitoare la cap se încrucişează! Planşa arata cu exactitate ce anume zone corespund în mod reciproc.

– Mână este zona reflexogenă a labei piciorului şi invers.

– La fel, este cazul cu degetele picioarelor şi ale mâinilor: degetul mare al mâinii interacţionează cu degetul mare al piciorului, la fel degetul arătător cu degetul ÎI al piciorului, degetul de mijloc cu degetul III, inelarul cu degetul IV, degetul mic de la mână cu de la picior.

– Articulaţia mâinii interacţionează cu articulaţia gleznei.

– Antebraţul interacţionează cu gamba, radiusul interacţionează cu osul peroneu, cubitusul interacţionează cu tibia, tendoanele din braţ interacţionează cu cele din gamba.

– Cotul interacţionează cu genunchiul.

– Articulaţia umărului interacţionează cu articulaţia şoldului.

– Ceafa este zona reflexogenă pentru osul sacru şi invers.

– Centura scapulară interacţionează cu centura pelviană.

Cazuistica

Inflamaţia degetului mijlociu

Într-o noapte d-na L. s-a trezit cu o durere pulsatilă şi inflamaţia degetului de mijloc. Ştia imediat despre ce este vorba, căci acest lucru s-a întâmplat a treia oară într-un an. În ocaziile trecute ea şi-a tratat inflamaţia cu bai şi comprese. În răstimp însă a auzit de reflexoterapie. Şi-a adus aminte de zona reflexogenă; s-a aşezat la marginea patului şi a început a masa degetul III de la picior care era foarte dureros. După 5 minute durerea a trecut şi în alte 2 zile în care zonă respectivă a fost masata, inflamaţia degetului s-a vindecat.

Entorsa a mâinii. Fractură articulaţiei pulsului la ambele mâini

S., o faţă de 12 ani, a căzut cu bicicleta şi şi-a fracturat articulaţiile pulsului la ambele glezne. Mama ei i-a aplicat imediat un masaj la ambele glezne. În consecinţă după câteva zile S. nu a mai avut dureri. După 4 săptămâni i s-a îndepărtat aparatul gipsat. Părţile fracturate s-au sudat perfect şi S. nu a mai avut dificultăţi la ridicarea mâinilor. Acest lucru nu se întâmplă totdeauna. De multe ori formarea calusului nu se face cum trebuie, nu se sudează sau rămân limitări ale mişcării.

Sinovite

Într-o staţiune de iarnă am cunoscut o doamnă care avea antebraţul pus în gips. Stând de vorbă am aflat din ce motiv trebuia să poarte aparatul gipsat la antebraţ şi puls. De luni de zile suferea de o sinovită pentru care s-a lăsat tratată deja la 4 specialişti. Dar băile, împachetările cu nămol şi injecţiile nu au dat nici un rezultat, aşa că s-a hotărât imobilizarea antebraţului. Dar acesta a continuat să doară. I-am vorbit despre masajul zonelor reflexogene şi m-a ascultat cu neîncredere. De aceea m-am hotărât să-i fac o demonstraţie şi i-am cerut piciorul aceleiaşi părţi. Zona reflexogenă a reacţionat cu durere din cauza multiplelor depuneri. Blocajul a fost provocat în parte de bocancii moderni de schi închişi până sus cu nişte catarame. În consecinţă zona a stat tot timpul sub presiune şi nu şi-a mai putut îndeplini misiunea. Antebraţul a suferit din lipsă de irigaţie şi sinovita nu se putea vindeca.

Timp de 20 minute am masat gamba doamnei. După aceea i-am tăiat gipsul jos şi am îndemnat-o să mişte antebraţul şi mâna. Mi-a urmat sfatul cu neîncredere, dar deodată a început să strălucească de bucurie: „Nu mă mai doare de fel! Ia uitaţi-vă cum îl pot mişca!” Soţul a urmărit tot procesul cu mare interes şi în săptămânile ce au urmat a continuat el s-o maseze zilnic timp de 10 minute. Rezultatul: articulaţia pulsului şi antebraţul au continuat să rămână fără durere.

17. FACTORII DE CARE TREBUIE SĂ ŢINEM CONT ŞI CARE ACŢIONEAZĂ ASUPRA ORGANISMULUI NOSTRU

1. Alimentaţia

ATENŢIE! la acest capitol, în care se precizează câteva păreri depăşite.

Vastă experienţă a practicii ne-a arătat, că nu este suficientă masarea zonelor reflexogene ale metabolismului, ci este de aceeaşi importantă corectarea greşelilor în alimentaţie.

Există foarte multe teorii despre felul cum trebuie să ne alimentăm, chiar câţi pomi sunt în pădure. Eu însă m-am ghidat după faptul că zonele reflexogene reacţionează la orice influentă tulburătoare, ele mi-au arătat că responsabile pentru tulburări ale tractului intestinal şi totodată pentru lipsa de substanţe anabolice sunt în primul rând următoarele alimente:

1. Cafea cu lapte, cafea cu frişcă, deci toate amestecurile cafelei cu produse lactate.
2. Ceai chinezesc cu lapte, ceai cu frişcă.
3. Laptele.
4. Fructe crude, pere, mere, prune, caise, piersici, precum şi sucuri de fructe.
5. Citrice: lămâi, portocale, mandarine, grepfrut şi sucurile lor.

DE EVITAT:

Vinul alb, toate soiurile de ţuică şi băuturi alcoolice distilate. Ceaiul instantaneu, ceaiurile din coji de fructe.
Pâinea integrală, toate soiurile de pâine compactă.
Se recomandă precauţie la:
Foitaj
Băuturi cola
Ciocolată
Supă de carne şi de oase
Organe interne
Ceapă şi usturoi în stare crudă.

1. Cafea cu lapte, ceai cu frişcă

Stomacul nostru nu poate digera amestecurile cafelei şi ale ceaiului chinezesc cu lapte, frişcă s.a.m.d. De ce, nu ştiu. Dar am putut constata în multe cazuri, ca atunci când tulburări ale aparatului digestiv, ale ficatului sau colecistului, ba chiar şi tulburări la nivelul genunchiului (vezi capitolul despre lipsa de substanţe anabolice) nu puteau fi remediate, era în joc consumul cafelei cu lapte sau al ceaiului cu frişcă.
Să le evitaţi total şi să consumaţi ceaiuri din ierburi. Vă veţi simţi mai bine şi nu veţi mai avea senzaţia de plinătate şi de balonare după micul dejun. Şi să mai ţineţi cont că aţi putea avea tulburări stomacale şi ale duodenului chiar dacă până acuma nu v-aţi dat seama de ele. Stomacul dumneavoastră a încetat să mai protesteze împotriva alimentaţiei greşite. Faceţi-i pe plac şi încercaţi să renunţaţi un timp de o lună sau două la cafeaua cu lapte şi veţi vedea după acest răstimp ca: 1 – n-o să vă mai placă şi 2 – nici stomacul dumneavoastră nu o va mai suporta.
Nu vă interzic orice consum de cafea, vă permit numai: consumul unei ceşti de cafea naturală după prânz. Căci după ce aţi luat prânzul, omul este obosit şi vlăguit şi îi face bine să se stimuleze cu ajutorul unei cafele. Cafeaua neagră provoacă o dilatare a vaselor periferice şi prin urmare o mai bună irigare sangvină. Omul se simte refăcut. Iubitorul de ceai va putea lua, în locul unei cafele naturale, o ceaşcă de ceai chinezesc natural.
Ce ne oferă cafeaua fără cofeină
Pentru a obţine acest soi de cafea ea este prăjită până ce o mare parte a cofeinei se elimină din ea. Dar prin prăjirea prelungită se formează produse ale arderii, adică produse de gudron foarte nocive organismului.

2. Laptele

Parcă aud cum mă întrebaţi: Se poate, doar laptele este un aliment de valoare integrală! Aveţi dreptate, numai că trebuie să ţineţi cont, ca orice aliment trebuie bine insalivat ca să devină digerabil. Prin aceasta am ajuns la greşeală principală, numărul 1, adică la digerarea greşită a alimentelor. Sugarul nu bea, ci mănâncă laptele, adică el adauga o cantitate mare de salivă laptelui pe care îl suge din mamela sau din sticlă. Prin aceasta laptele este preparat în gură şi ajunge doar în proporţii mici în stomac. Problemele încep atunci când copilul este înţărcat şi trebuie să-şi bea porţia de lapte din ceaşcă. Mamele de astăzi sunt mândre dacă copilul lor poate să bea lapte din ceaşcă cât mai devreme posibil.

Mândrie deşartă, deoarece nu se mai face procesul necesar de insalivare, dacă laptele este înghiţit cu înghiţituri mari. Stomacul este confruntat cu o mare cantitate de lapte nepregătit şi nu este capabil să recupereze ceea ce ar fi trebuit să se facă în gură. Laptele stagnează, stomacul îl prepara cum poate mai bine şi îl trimite apoi în duoden, care la rândul lui nici nu-l poate transforma cum ar trebui.

Este interesant că cele mai grave tulburări gastro-intestinale (balonări, dureri de burtă) le-am văzut la copii ce beau mult lapte.

Cât de des sunt copiii obligaţi să-şi bea porţia de lapte! „Dacă nu-ţi bei laptele, nu te duci la şcoală”. Şi la ora 9 acest copil sta în banca şcolii obosit şi fără putere de concentrare. De ce? Laptele îngreunează stomacul copilului şi toţi cunoaştem proverbul:” Cu burta plină (sau stomacul îngreunat) nu se poate învăţa.

A doua greşeală: laptele ar trebui consumat în stare crudă. Prin fierbere, pasteurizare sau chiar uperizare, i se distrug componentele valoroase. Pentru o digerare bună a laptelui sunt necesare tocmai acele enzime ce se distrug prin aceste procese. Transformările făcute în scopul conservării laptelui dăunează sănătăţii noastre.

În Scoţia s-a făcut o experienţă cu vitei: 8 vitei au fost hrăniţi în mod normal cu lapte crud, iar alţi 8 cu lapte pasteurizat. Viţeii din lotul hrăniţi cu lapte crud s-au dezvoltat excepţional de bine, cei din grupul hrăniţi cu lapte pasteurizat au prezentat tulburări de creştere şi după 6 săptămâni şase din ei au murit, iar ceilalţi doi au putut fi salvaţi prin hrănire cu lapte crud, normal.

Produse lactate (caşcaval, unt, brânză, smântâna, iaurt) sunt permise, deoarece ele se mănâncă, adică se mesteca şi se insaliveaza în gură şi de aceea nu îngreunează stomacul.

3. Fructele proaspete

Fructele crude ce se vând în zilele noastre în comerţ sunt necoapte în proporţie de 90%. Cu siguranţă a-ţi mâncat şi dumneavoastră, în copilărie mere necoapte, ceea ce a atras după sine, ca o pedeapsă meritată, dureri de burtă, de care nu aţi avut voie să vă văitaţi acasă. pentru că aţi fi auzit numaidecât: „ştii doar că ne e voie să mănânci fructe necoapte!” Dar ce se întâmplă astăzi?

Fructele astăzi sunt culese în stare necoaptă, se depozitează (unde primesc culoare datorită unui proces de putrefacţie), iar pe urma coapte ajung în comerţ. Dar ele rămân tot atât de crude cum au fost când au fost culese.

a) Coacerea adevărată a fructelor se face numai pe pom!

b) Fructele proaspete conţin multă aciditate. Un stomac sănătos nu poate digera mai mult decât cel mult un singur fruct pe zi. Socotim stomacul a fi sănătos, când zona reflexogenă a lui este liberă, adică nu are depuneri.

c) Trebuie ţinut cont de numeroasele substanţe chimice cu care fructele se stropesc. Ele sunt stropite de la înflorire până la culesul fructelor, de vreo 18-25 ori. Şi este sigur că aceste otrăvuri trec şi dincolo de coajă.

Astăzi se produc fructe mari şi nepătate, dar gustul lor este fad şi neimbietor. Unde este aroma fructelor de altă dată?

Fructele fierte, compoturi şi conserve sunt permise. Deci factorii a) şi c) rămân valabili şi în acest caz, dar cade punctul b). fructele fierte conţin numai 10 % acidităţi originale şi sunt deci digerabile de un stomac sănătos.

Boabele (de fragi, zmeură etc.) au reacţie alcalină, se culeg în stare coaptă şi trebuie văzute pozitiv.

Bananele se culeg în stare crudă ca şi celelalte fructe. Totuşi ele conţin doar puţină aciditate şi de aceea nu au acţiunea nocivă a celorlalte fructe. Ele constipa.

4. Citricele

Ceea ce este valabil pentru fructele necoapte este valabil într-o măsură şi mai mare pentru citrice.

Ele sunt necoapte, se culeg când sunt încă verzi, se împachetează în lăzi şi se exporta. Se coc doar în timpul transportului, adică primesc culoarea normală (oranj, sau galben), datorită unui proces de putrefacţie.

Procesul de coacere normal se face însă numai în pom; transformarea provitaminei în vitamina C se face doar în ultimele zile ale coacerii. Fructele verzi culese ca atare conţin doar acid ascorbic, treaptă premergătoare a vitaminei C, care nu este folositoare organismului în această formă. Este o greşeală a se crede că nevoia de vitamina C a organismului poate fi acoperită prin consumul citricelor. Dacă veţi renunţa la aceste fructe, semn al prosperităţii, nu vă veţi lipsi de vreo hrană valoroasă, din contră, veţi face un serviciu stomacului şi intestinelor dumneavoastră., care vor avea de luptat cu mai puţină aciditate.

De unde să luăm vitamina C, care ne este necesară? Răspunsul este simplu: din alimente de unde le-am luat şi până acum: cartofi, zarzavaturi (crude, pe cât posibil), salată, pătrunjel, fructe boabe.

Sistemul nostru digestiv adeseori nu mai reacţionează normal, deoarece a trebuit să se adapteze, ani lungi de-a rândul, la un fel de alimentaţie necorespunzătoare. nu aşa este cazul la sugar. Sugarul face diaree pe neaşteptate şi vina este de multe ori a mamei, care a mâncat prea multe fructe sau suc de fructe.

Acest lucru a produs o schimbare în compoziţia laptelui de mama, iar sistemul digestiv sensibil al noului născut a reacţionat în mod just; mâncare neutilizabilă, afară cu ea!

5. Vinul alb

La vinul roşu boabele de struguri sunt folosite în întregime, pe când vinul alb este obţinut numai din suc. Prin această metodă se pierd substanţe folositoare care sunt conţinute în vinul roşu. Nu este oare interesant de constatat că, consumul de vin alb produce mereu o reactivare a reumatismului şi a gutei?

6. Ceai instantaneu

În amestecul ce formează ceaiul solubil există substanţe ce nu pot fi suportate de mulţi oameni.

7. Ceai din coajă de fructe

Un asemenea ceai obţinut din deşeuri de coji de mere, portocale sau lămâi, stropite cu chimicale, nu poate avea, în mod logic decât o acţiune negativă asupra sănătăţii noastre.

Acest lucru nu este valabil pentru fructele nestropite cultivate biologic. În Elveţia, unde locuieşte autoarea, practic toate fructele sunt stropite, astfel şi acolo afirmaţia de mai sus poate fi justificată.

8. Produse din faina integrală

Sunt laxative. Ele sunt greu digerabile şi nu pot fi asimilate de sistemul gastro-intestinal. Substanţele valoroase din punctul de vedere teoretic devin balasturi, pe care intestinul vrea să le elimine cât de repede. Scaunele merg bine.

Dar se pot produce şi dureri abdominale. Cunosc o femeie care, după un răstimp de 5 ore după consumul se pâine integrală, a primit în mod regulat dureri de cap.

Acesta este un punct de vedere depăşit. Teoria alimentară modernă a substanţelor vitale a arătat că tocmai produsele cerealiere integrale sunt acelea care conţin toate substanţele active necesare întreţinerii.

9. Foetajele

Sunt grase şi provoacă multora tulburări.

10. Supă de carne fiartă

Conţine mult acid uric. Majoritatea oamenilor au rinichi cu funcţionalitate slabă, ce abia poate elimina cantitatea de acid uric conţinut în mod normal în sânge; este deci lipsit de sens, ca rinichii să fie şi mai mult încărcaţi.

Cu o farfurie de supă de carne se poate provoca un acces de reumatism, guta sau artrită.

11. Măruntaie

Adică ficat, rinichi, intestine. Atenţie ficatul şi rinichii sunt organe de excreţie şi conţin printre altele foarte mult acid uric.

12. Băuturi cola şi ciocolată

Aparţin ca şi cafeaua şi ceaiul chinezesc alimentelor excitante. La descompunerea lor se produce teobromina, treaptă premergătoare a acidului uric.

13. Ceapă crudă, usturoiul

Acestea conţin substanţe usturătoare care pot ataca mucoasa gastrică. De aceea este bine ca ele să se folosească pentru a da gust mâncării în formă de pulbere. De altfel este păcat că la o salată să se adauge atâta ceapă, că gustul frunzelor respective să nu se mai facă simţit.

Produsele recomandabile, pozitive

a) La micul dejun

Băutură, orice fel de ceai de plante (tei, mentă, melisa, creţişoara etc.). atenţie ceaiul să nu fiarbă prea mult.

Pâine semialba, să nu fie proaspătă, eventual pâine prăjită, nu se folosesc cornuri sau chifle.

Pe pâine: unt, eventual margarină.

Adausuri: miere veritabilă, dulceaţă, caşcaval uşor fermentat, brânză topită, brânză moale, brânză de vaci.

Nu se recomandă musli (musli este o specialitate elveţiană ce se prepară din fructe, nuci miere, fulgi de ovăz, lapte sau smântână, frişcă, lapte acru) la micul dejun.

b) La prânz

Meniul complet este fără supe sau ciorbe, care nu fac altceva, decât să umple stomacul.

Cartofi: de 2-3 ori pe săptămână (atenţie: la diferite preparate care trebuie bine insalivate).

Orez: 1 – 2 ori pe săptămână.

Paste făinoase: 1 – 2 ori pe săptămână.

Legume aburite, după suportabilitate. Atenţie la varză!

Salate: dacă avem legume nu servim salată, ca varianta un soi de salată cu un soi de legume.

Carne: puţină, la grătar, fiartă sau slab friptă.

Ca deşert: creme sau compoturi, cozonac, cafea naturală, cu sau fără zahăr.

Băuturi: apă minerală, vin roşu (se va insaliva bine), vinul ar trebui amestecat eventual şpriţ, ceaiuri, siropuri.

Somnul: După luarea mesei este negativ, deoarece împiedica activitatea normală a stomacului.

A sta culcat este recomandabil pentru relaxarea coloanei vertebrale.

c) Cina

Se consuma neapărat 3-4 ore înainte de culcare.

Băutura: ceai de plante.

Pâine: semialba sau prăjită.

Adausuri: ca la micul dejun, eventual ceva salam.

Salată sau compot.

1 iaurt sau iaurt de fructe. Se va amesteca bine cu salivă. Să luaţi şi o bucată de pâine odată cu el.

Ţineţi cont:

– Nu mâncaţi nimic între mesele principale. Lăsaţi că stomacul să se odihnească, dacă vă este sete sau foame puteţi bea ceva ceai de plante sau apă minerală, eventual consumaţi o tabletă de glucoză.

– Nu este bine să obligăm copiii sau adulţii să mănânce ceva ce nu le place, dacă nu vrem să tulburăm procesul de digestie.

– Salată şi legumele trebuie totdeauna pregătite proaspăt. Nu se admite ca legumele să fie reîncălzite.

– La fript să nu se folosească unt sau untura, ci numai ulei. Untul poate fi doar puţin încălzit şi serveşte pentru a da gust.

Mi-aduc aminte în mod special de un om care avea 666 mg% colesterol în sânge, cântărea peste 110 kg şi se abţinea de orice consum de zahăr pentru a putea slăbi. I-am atras atenţia asupra legăturii între zahăr şi colesterol şi i-am arătat masajul zonelor reflexe. De atunci el a început să bea din nou ceai cu zahăr şi şi-a normalizat zonele reflexogene. După 4 luni colesterolul s-a redus la o valoare de 472 mg% (valoarea normală 180-280 mg%).

Prea mult zahăr consuma acele persoane care trebuie să adauge sucului acru de fructe 2-3 linguriţe de zahăr pentru a-l putea bea. Sau dacă bea pe zi 1 litru de apă minerală îndulcita care poate să conţină până la 30 cuburi de zahăr (cca. 90g) la litru.

Interesant, în legătură cu zahărul este următorul lucru: este ştiut că oamenii care nu mănâncă de loc zahăr, de cele mai multe ori prezintă un conţinut ridicat de colesterina în sânge. La arderea colesterinei – grăsimea din sânge – zahărul are aceeaşi funcţie în organism ca şi oxigenul în soba la arderea lemnului şi cărbunelui.

NOTĂ:

La asemenea probleme trebuie distins foarte bine între zahărul natural şi zahărul rafinat. Omul poate trăi foarte bine fără nici un fel de zahăr rafinat, ceea ce nu înseamnă că organismul nu primeşte de loc zahăr, zahăr care provine din diferite alimente.

2. Încălţămintea

Deşi un picior sănătos îşi menţine întotdeauna aceeaşi formă, totuşi modă ne obligă de multe ori să purtăm încălţăminte neraţională sau greşit croită. Drept consecinţă se produc bătături, degete în formă de ciocan, picior deformat scurtat, picioare reci şi deranjamente ale zonelor reflexogene.

O încălţăminte croită anatomic trebuie să fie mai îngustă la călcâi şi mai lată în faţă. Însă creatorii modei ne-au impus ani la rândul pantofi cu vârf ascuţit. Această formă de pantofi a produs deranjamente la anumite zone reflexogene ca:

– Nas;
– Tâmple (migrene);
– Ceafă;
– Sinusurile frontale;
– Ochi;
– Urechi;
– Umeri;
– Simţul echilibrului;
– Torace (chisturi);
– Ductul limfatic toracic;
– Plămâni;
– Bronhii.

Se înţelege că deranjamentul nu se opreşte doar la zona reflexogenă ci afectează şi organul corespunzător care va fi prost irigat cu sânge şi se îmbolnăveşte: se iscă dureri şi tulburări în funcţionalitatea lui.

O încălţăminte justă trebuie să fie după forma piciorului. tocurile înalte trebuie evitate. Încălţăminte trebuie făcută din piele şi nu din material sintetic. Piciorul trebuie să respire. Pantofii cu talpa de lemn au efect negativ pentru că nu permit derularea piciorului. Acesta trebuie să facă un efort continuu pentru a nu pierde papucii, ceea ce produce degete în formă de ciocan. Asemenea pantofi mai produc şi o îngroşare a pielii, crăpături şi ragade.

Suporturile pentru picior plat sunt un fel de cârje. Dacă ajungem să sprijinim bolta piciorului, producem o slăbire a musculaturii piciorului, care este scutit de activitate, ea se atrofiază; muşchii, inclusiv muşchii piciorului au nevoie de antrenament pentru a-şi menţine funcţionalitatea. De aceea piciorul plat, piciorul nearcuit sau piciorul lărgit nu pot fi vindecate cu ajutorul suportului, ci numai prin păşire pe teren pietros şi accidentat, sau prin călcare pe placa „TREMA”.

3. Radiaţii telurice, vane subterane de apă

E lucru constatat că există cursuri subterane de apă freatică. Aşa de exemplu, apa freatică din valea Limaat nu provine din fluviul respectiv, ci din Reuss. În fiecare apă există diferite substanţe, urme de substanţe minerale, ca de exemplu potasiu, calciu, magneziu, fosfor, iod s.a.m.d. Aceste substanţe se încarcă cu radiaţii cauzate de erupţii din adâncul pământului, radiaţii ce mai târziu se descarcă.

NOTA.

Asupra acestor fenomene nu există încă o explicaţie unanim acceptată. Sunt o sumedenie de ipoteze.

Dacă faceţi parte din acel 70% al oamenilor care îşi au patul deasupra unei vane de apă, atunci petreceţi în timpul nopţii 6-8 ore sub influenţa acestor radiaţii care, din păcate, sunt dăunătoare pentru toţi oamenii.

Care este efectul radiaţiilor?

– Deranjarea plexului solar, adică a sistemului nervos vegetativ.

– Somn neliniştit. Un nou născut care în clinică a dormit cuminte toată noaptea, când a ajuns acasă a plâns o jumătate de noapte. După ce părinţii nu au avut noaptea odihnă nici după o săptămână, tatăl copilului înfuriat a împins pătucul în bucătărie. Acolo copilul a adormit imediat şi a dormit toată noaptea, pentru că bucătăria nu era sub influenţa unor vane de apă, ceea ce a putut fi constatat după câţiva ani.

– Dimineaţa nu sunteţi odihnit, deşi aţi dormit toată noaptea.

– Dureri de spate, de cap şi ale membrelor care cedează şi dispar după ce v-aţi sculat.

– Favorizează cancerul. Mulţi de care nu se ştie că au murit de cancer, au avut patul în zona de radiaţii telurice. Chiar cu tatăl meu s-a întâmplat aşa ceva. După ce a murit am făcut schimbări în locuinţa şi patul meu venea tocmai în locul patului lui. de atunci nu am mai putut dormi bine până ce radiaţia a fost ecranată.

Cum se comportă fiinţele în natură?

În mod diferit. Cele mai multe animale evita radiaţiile: câinii, vacile, caii etc. Deseori se întâmplă însă, ca ele trebuie să rămână în boxele lor, în locuri pe care altfel le-ar fi evitat, iar stăpânul lor se miră de ce animalele nu se dezvolta. Altfel se comportă pisicile; ele prefera radiaţiile. Dacă pisica dumneavoastră doarme de preferinţă pe patul dumneavoastră, atunci n-o face dintr-o simpatie specială, ci pentru că patul dumneavoastră se afla cu mare probabilitate deasupra unei vane de apă.

Şi roiurile de ţânţari zboară cu predilecţie deasupra vanelor de apă. La fel şi muşuroaiele furnicilor sunt clădite deasupra radiaţiilor telurice.

Pomii nu se dezvolta bine deasupra vanelor de apă. Trunchiul lor creşte intortochiat şi în poziţie oblică.

Cum acţionează câmpul de radiaţii al unei vane de apă?

– Acţiunea în lărgime depinde de lărgimea vanei.

– Acţiunea pe verticală trece prin toate etajele unei case. Dacă s-a constatat prezenţa ei la parter, atunci ea este prezentă, în linie verticală şi la ultimul etaj.

– Încrucişări de apă: dacă sub patul dumneavoastră se afla asemenea încrucişări de vane de apă, radiaţiile vor avea o intensitate deosebită.

Cum se poate constata prezenţa radiaţiilor?

Din păcate prezenţa radiaţiilor nu poate fi constatata deocamdată cu metode ştiinţifice, deoarece existenţa lor pare pentru mulţi o absurditate.

Ele pot fi constatate cu ajutorul baghetei sau a pendulei. Atenţie la şarlatanii, care vă vând aparate scumpe, ce de multe ori nu produc efectul dorit şi după un scurt timp nu mai funcţionează.

Cum ne putem apăra de radiaţii?

Soluţia cea mai bună ar fi desigur de a muta patul. Totuşi de multe ori acest lucru nu este posibil. Şi atunci nu avem altă posibilitate decât de a ne proteja de ele.

Pe piaţa se vând aparate foarte scumpe. Însă instalaţia cea mai ieftină şi totuşi cea mai bună pe care am putut până acum s-o construiesc, este o vănuţa din plastic cu oglindă (ce se vinde în comerţ ca vănuţa pentru păsări de cameră). Două asemenea vănuţe (dacă radiaţia e puternică chiar mai multe), se aşează sub pat la mijloc, pe podea, cu oglindă în jos.

Vănuţele nu au nevoie de nici o îngrijire, ele sunt după 10 ani tot atât de eficace ca în prima zi!

4. Gândirea pozitivă

Deşi s-au scris deja multe cărţi despre această temă, totuşi mă simt îndemnat să amintesc câteva cuvinte de importanţa unei armonii între spirit, suflet şi trup. Numai atunci se poate spune că omul este sănătos, dacă aceste trei valori se afla într-o deplină armonie.

Spiritul

Este originea a tot ce se întâmplă în viaţa noastră. Orice operă a noastră, pentru a avea succes, trebuie să-şi aibă originea în spirit. Imaginea spirituală trebuie să fie curată şi logică.

Iată un exemplu: un arhitect vrea să clădească o casă. Ochiul lui spiritual o vede deja în toate detaliile. El pune imaginea spirituală pe hârtie, şi în concordanţă cu acest plan lipsit de erori, meseriaşii sunt în stare să execute clădirea.

Dacă n-ar exista un plan just, adică imaginea spirituală ar fi neclară, catastrofa s-ar produce curând. Meseriaşii ar lucra de capul lor, iar rezultatul ni l-am imagina uşor.

Tot aşa se întâmplă şi în organismul uman. Să presupunem că sunt bolnav: pentru moment am voinţa fermă de a mă însănătoşi. Tehnicienii corpului omenesc, organele mele se străduiesc să răspundă ordinelor creerului şi să facă o muncă de reconstrucţie. Dar după trei ore m-am răzgândit; în fond aş vrea mai bine să mor. Lumea e rea şi nu am pe nimeni care să mă iubească. Pe lângă această, a fi bolnav îţi aduce anumite avantaje, doamna X mă vizitează, acum câte o dată, iar asigurările sociale, unde am plătit atâţia ani fără a avea vreun avantaj, să plătească acum şi ele pentru mine.

Cu asemenea gânduri negative blochez procesul de însănătoşire al trupului meu, iar starea de boala persista.

Sufletul

Un medic renumit a constatat cu mai multe decenii în urmă, ca sufletul nu există. Dovadă: el a făcut autopsia mai multor mii de oameni şi nu a dat niciodată de suflet.

Bineînţeles că nici eu nu am posibilitatea de a dovedi existenţa materială a sufletului. Eu nu am nici o posibilitate se dovedesc în mod concret, adică în mod material, de exemplu existenta sentimentului de dragoste, cu toate că acest sentiment este în mine.

De aceea cred că ar fi bine ca oamenii să aibă din nou curajul să creadă în lucruri care derivă direct din creaţie fără dorinţa de a avea pentru aceasta o dovadă ştiinţifică în buzunar.

Sufletul este o valoare absolută, stabilită de legi divine.

Tulburări ale vieţii sufleteşti au totdeauna că urmare tulburări organice, organele devenind inapte pentru funcţia lor. Dacă aceste tulburări ţin mai multă vreme, starea generală a persoanei respective se înrăutăţeşte, ajungând până la o treptată de descompunere a corpului.

Urmări frecvente sunt: tulburări ale inimii şi ale circulaţiei sângelui, de metabolism, dureri de spate, stări de excitaţie şi angoasă, depresiuni. Vârsta nu are nici un rol. Pot fi afectaţi copii încă nenăscuţi, sugarii, tinerii sau adulţi.

Trupul

După ce a-ţi citit pasaje despre spirit şi suflet, ar putea să vă fie clar că, cauzele celor mai diferite tulburări şi boli trebuie căutate în disarmonii în domeniile spiritual şi sufletesc.

Altfel stau lucrurile în cazul unui accident. Aici paguba trebuie găsită în domeniul materiei. Dacă starea trupului a fost înainte în ordine, atunci procesul de vindecare va decurge normal. Dar dacă trupul a fost împovărat cu tulburări şi influenţă negativă a spiritului şi a sufletului, atunci să nu ne mire dacă procesul de vindecare se face anevoie.

Care sunt tulburările spirituale şi sufleteşti?

a) Gânduri negative faţă de alte persoane.

Să gândiţi: gândurile negative sunt ca un bumerang care se întoarce la adresa expeditorului, provocând aici crispări sufleteşti. O boală rezultată din asemenea stări de fapt, nu este o pedeapsă dumnezeiască, sau cum se admite, este o auto…

b) Influenţări negative prin alte persoane

Există mulţi oameni care gândesc prost. Dar spre norocul nostru numai puţini, care sunt capabili să influenţeze oamenii în rău, în mod direct, prin gânduri negative.

c) Pizma – ura – gelozie – neîncredere?

În pofida prosperităţii noastre economice, asemenea trăsături de caracter sunt foarte actuale. Dar ele conduc până la urmă, cu toate gândurile negative, la autodistrugere.

Care sunt cauzele unei gândiri negative?

– Doi oameni trăiesc în disarmonie.

– Încordări cu copiii, ce de multe ori nu pot fi rezolvate. Prea deseori copiii nu primesc dragoste suficientă de la părinţi. Lipsa dragostei nu poate fi compensată cu daruri materiale.

– După ce începe a merge la şcoală se poate produce o sursă de disarmonie prin neînţelegeri între învăţători şi copil.

– Socrii produc deseori conflicte. Se înţelege că mama soacra are totdeauna intenţii bune, dar când nu este posibil de a ajunge la aceeaşi părere, este mai bine a fi mărinimos şi a respecta dreptul tinerilor de a-şi croi singuri viaţa şi chiar de a face prostii. A trăi şi a lăsa pe alţii să trăiască! De altfel este sigur ca unor socri dragi li se acordă şi lor anumite drepturi. Dacă se ivesc mereu încordări, nu este de mirare că tinerii cu copiii lor, se arată numai rar în fata socrilor.

– Colocatarii sau vecinii. Cele mai multe încordări în relaţiile cu vecinii îşi au originea în pizma, ura sau gelozie (pentru haine, ustensiile de casă, automobil etc.) animalele de casă reacţionează şi ele în mod foarte evident la asemenea încordări.

– Locul de muncă, gelozia şi invidia otrăvesc de multe ori climatul profesional.” Înaltul calificat” care nu suporta lângă el nimic şi pe nimeni, a fost de multe ori cauza unor schimbări de personal.

– Aventuri. Relaţii extraconjugale între un bărbat căsătorit şi o angajată nu este un lucru rar. (Se poate întâmpla şi invers). Cu cât tine mai mult o asemenea relaţie, cu atât este mai greu a o termina. Fără să ştie ceva precis soţia simte că ceva nu este în ordine. Aşa se ajunge la tensiuni şi invective, care pot fi dăunătoare ambilor soţi, până ce îşi găseşte sfârşitul. Soţia poate contribui mult că soţul să nu umble după aventuri extraconjugale, dandu-sa acasă un aspect agreabil şi îngrijit şi nu unul de neglijenţă. Rămâne sarcina soţiei de a fi mereu o tovarăşă de viaţă ideală. Dacă soţii, după ce au avut relaţii extraconjugale se împacă din nou şi doresc să-şi făurească o viaţă nouă, atunci ei trebuie să urmeze aceasta supremă lege: să se ierte reciproc şi să uite trecutul cu totul. Acela care face mereu aluzie la ceea ce a fost, nu va putea să făurească ceva nou. Şi fără cugetări negative! Fără să se presupună ipoteza cea mai rea la fiecare întârziere în oraş. Altminteri prin asemenea sugestii negative se contribuie mult ca să se întâmple din nou ceva.

– Moarte în familie. De multe ori se întâmplă că soţia jeleşte soţul mort, neputând accepta realitatea morţii acestuia, până ce îşi pierde puterile şi moare şi ea.

Părinţii morţi cu 10 ani sau mai mulţi ani în urmă sunt câteodată un fel de supărare pentru mulţi oameni. Iată un exemplu: un om şi-a pierdut mama cu 48 ani în urmă la vârsta de 6 ani. Tatăl lui s-a recăsătorit curând după aceea, dar băiatul nu s-a înţeles cu mama vitregă; mereu s-au ivit încordări. Şi astfel copilul a suferit de la moartea mamei încoace aproape zilnic, de accese de migrenă, timp de aproape 5 decenii, până nu i s-a dat un ajutor pe cale spirituală.

Este neplăcut, nepotrivit de a pune peste tot portrete ale morţilor, a plânge de fiecare ocazie sau a se frământa. Morţii trebuie lăsaţi să se odihnească în pace, căci au meritat acest lucru.

De multe ori îmi este dat să văd cum unele femei deplâng un copil al lor născut mort. Ele uita că natura le-a cruţat de a creşte un copil afectat de diverse necazuri, care ar fi trebuit să treacă prin viaţă cu diferite tulburări sau cu nu defect de naştere.

Cum pot să rezolv crispările sufleteşti?

Orice complex, fie la copii, fie la bătrâni, poate fi rezolvat prin acţiunea stimulatorie a zonelor reflexogene.

Printr-o irigare de sânge mai bună în zona reflexogenă şi prin urmare şi în organul respectiv, starea corporală se schimbă în bine. Prin acest lucru se întăreşte şi siguranţă în sine, omul devine mai activ şi capabil să-şi rezolve problemele.

Să puneţi ordine în sufletul şi în spiritul dumneavoastră. Lăsaţi la o parte tot ce v-a apăsat până acum, pe dumneavoastră şi pe alţii. Reflectaţi ce trebuie să aşteptaţi de la viaţă în continuare. Puteţi deveni din nou stăpân pe dumneavoastră prin gânduri clare şi scopuri precise. Evitaţi persoanele care în trecut v-au făcut rău.

În încheiere aş dori să remarc, ca suferinţele nu sunt o povară dată de dumnezeu ci o piatră de încercare şi un indicator spre autoeliberare, cu scopul de a ajunge pe o treaptă mai înaltă. Avem datoria de a învinge tentaţiile, negativul şi răul pentru a putea păşi înainte.

5. Baia

În principiu baia nu este un lucru pozitiv pentru organismul nostru. Suntem fiinţe legate de pământ şi dacă stăm în apă câmpul nostru biologic se distruge. După baie ne simţim obosiţi şi ne vine somnul. La oamenii mai în vârstă starea de epuizare poate fi atât de pronunţată, ca după o baie corporală nu mai pot să adoarmă. De aceea prefera să intre în vana dimineaţa.

Încercaţi să apăsaţi înainte de a face baie pe o zonă reflexogenă. Doare puţin, dar suportabil. Repetaţi apăsarea după o baie de 15 minute şi vă veţi minuna cum acelaşi punct apăsat cu accesi presiune provoacă o durere mult mai mare. De fapt, forţele nervoase au suferit în urma băii.

Cu legumele se întâmpla acelaşi lucru. Dacă ţineţi legumele mai multă vreme în apă îşi pierd valoarea nutritivă, deoarece pierd vitaminele şi sărurile minerale.

Orice jucător de fotbal ştie că înainte de un meci hotărâtor după masă, în dimineaţa respectivă nu e bine să facă baie, căci altminteri nu va putea desfăşura o formă bună!

Uitaţi-vă la lumea care se întoarce de la o staţiune balneo-climaterica. Care-i rezultatul obţinut? Rezultatul organic, nu faptul că am putut petrece 3 săptămâni fără partenerul de căsnicie? Aşa zisele reacţii după bai sunt adevărate înrăutăţiri după bai. După ce am revenit din nivelul scăzut după bai ne-am refăcut doar atât încât am ajuns acolo unde am fost înaintea curei balneare.

Această constatare mi-a fost confirmată de nenumărate persoane care au făcut o asemenea cura balneară.

Şi din punct de vedere al igienei un duş sau o spălare completă a corpului este mai preferabilă decât o baie.

Dar înotul? aţi dori să ştiţi cu siguranţă. Eu sunt pentru multă mişcare, numai în acest caz ne pune întrebarea dacă avantajul mişcării va putea egala sau întrece dezavantajul produs de apă.

Băile publice devin tot mai îndoielnice cu privire la curăţenia apei. O singură femeie bolnavă de trichomoniaza poate infecta alte locuri. De aceea suferă tot mai multe fete şi femei de scurgeri usturătoare şi deseori purulente.

Deci dacă vrem neapărat să înotăm, atunci doar pentru scurt timp: 5 cel mult 10 minute, după care se face pauză. Este însă şi mai bine a face mişcări în alte împrejurări – pentru avantajul dumneavoastră.

18. Lista de afecţiuni şi zonele reflexogene care trebuie masate în fiecare zi

În cele ce urmează, veţi găsi enumerate bolile cele mai obişnuite cu indicarea zonelor reflexogene ce trebuie masate. Explicaţii mai amănunţite despre organele respective veţi putea găsi în capitolele corespunzătoare şi este recomandabil să le respectaţi.

Abcese Masaj zona unde se afla abcesul şi al punctelor limfatice. (masaj 39,40,41)

Absenţa Pierderea conştiinţei = este o tulburare a creerului. Masaj zona cap. (1)

Crampe abdominale-15,16,17,28,29,30,31. (alimentaţie corespunzătoare).

Abdomen-Balonare abdomen superior-15,16, (alimentaţie corespunzătoare)

Abdomen-Balonare abdomen inferior-26, (alimentaţie corespunzătoare)

Accidente de orice fel – imediat se masează zonele de reflex

Acces de vomismente şi diaree *Vezi deranjamente al maxilarelor*

Acnee (coşuri) Este o dezintoxicare deficitară. Masaj zona suprarenalelor = produce cortizon, rinichilor, ureterelor şi vezicii = eliminarea toxinelor; paratiroidelor = pentru metabolismul calciului. (masaj: 21,22,23,24 18,10 -vezi alimentaţia

Acuitate auditivă redusă Masaj zonei urechilor. Purtaţi încălţăminte largă. (masaj – 9)

Alergie Masaj zona suprarenalelor = produce cortizon, rinichilor, ureterelor şi vezicii = eliminarea toxinelor, paratiroidelor = pentru metabolismul calciului. Masaj-21(cortizon) şi 22,23,24,12 (calciu)

Alterarea gustului Masaj zone capului, maxilarului superior şi inferior.

Ameţeli Masaj zona organului de echilibru. (masaj vestibul 42)

Amigdalita Masaj zone amigdalelor şi glandelor limfatice. (45,40,41,39)

Anemie Masaj zone: splinei şi organelor metabolismului (34,15,16,17,18,19,28,29,30,31)

Angina (în gât) Masaj zone: laringelui, amigdalelor şi reţelei limfatice. (48,45 şi 39,40,41)

Anxietate sentiment de frică – masaj zone: rinichi, ureterelor şi vezicii = eliminarea toxinelor, 22, 23, 24, 15, 16, 17, 20, 29, 30, 31.

Angina pectorală – (Apăsarea se produce prin intermediul diafragmei) Masaj zone: suprarenale = produc adrenalina, rinichilor, ureterelor şi vezicii = eliminarea toxinelor, stomacului = stomacul să nu mai apese asupra vârfului inimii. [masaj:21(adrenalina), 22,23,24(eliminarea toxinelor). Se masează 15 min.pt.ca gazele să nu apese diafragma în sus spre inimă şi în plus 33, stomac şi intestine = evitarea presiunii provocate de balonări asupra vârfului inimii; capului = irigare sangvină mai bună; organului de echilibru, eventual. Schimbarea alimentaţiei.

Apendicită Masaj parte inferioară a intestinului (cec) şi puncte limfatice. (masaj 26,39,40,41)

Arsuri Masaj zonei respective unde arsură a avut loc, punctelor limfatice, rinichi, suprarenale, ureterelor, vezicii, paratiroidelor. (masajul zonei de reflex al locului respectiv şi în plus:39,40,41,22,23,24,21,13)

Anus mâncărime: Masaj 32

Arsuri la stomac, râgâieli Masaj zone: stomac şi plex solar. Schimbare alimentaţie.

Arterioscleroză Masaj zone rinichi, ureterelor, vezicii, suprarenale.

Artrite şi artroze Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii, suprarenale = produc cortizon, zone articulaţii corespunzătoare. Schimbare alimentaţie. (dureri şi inflamaţii articulare:22,23, 24,21(cortizan) 39,40,41 şi zona articulaţiilor inflamate.

Artroza coxo-femurala Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii, suprarenale, stomac şi intestine, articulaţii şi zone reflexe: coxo-femurale, scapulo-humerale, zone lombare. Schimbare alimentaţie.

Astm bronşic Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, suprarenale = produc cortizon, paratiroide = pentru metabolismul calciului, plămânilor şi bronhiilor = pentru irigarea sângelui, punctelor limfatice = producerea de anticorpi. Schimbare alimentaţie. (masaj:22,23,24-eliminarea toxinelor-, 21 cortizonul, 13 (calciu), 14(irigaţie pulmonară) şi 39,40,41(anticorpi)

Atrofie musculară Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, suprarenale = produc cortizon, paratiroide = pentru metabolism, glande limfatice. Antrenarea musculaturii afectate. Schimbare alimentaţie. (masaj:41,22,23,24,21,13,15,16,17,18,19, 28, 29, 30,31) gimnastică

Balonarea abdomen inferior Masaj zone: intestin, cec. Schimbare alimentaţie.

Balonarea abdomen superior Masaj zone: stomac, duoden. Schimbare alimentaţie.

Basedow (boala Basedow) Masaj zone tiroida şi hipofiza. (masaj:12,4)

Schanermaun: masaj-53,54,55,56,22,23,24,15,16,17,18,19,28,29,30,31

Infecţioasa: masaj-21,22,23,24,13,39,40,41

Venerica: masaj-masajul organului bolnav la picior şi 39,40 şi imediat la medic

Boala lui Bechterev Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, stomac şi intestine, coloana vertebrală. Schimbare alimentaţie (masaj:22,23,24,15,16,17,35,38, ...

Boli de metabolism – Aplicarea schemei generale.

Boli infecţioase Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, suprarenale = produc cortizon, paratiroide = pentru metabolism, punctelor limfatice.

Boli venerice Masajul organelor îmbolnăvite, punctelor limfatice. Mergeţi la medic.

Bronşita Masaj zone: plămâni, bronhii, punctelor limfatice, suprarenale = produc cortizon, paratiroide = pentru metabolism (masaj:14,39,40,41,21,13)

Bufeuri – masaj:36,50,12,37

Cancer Masaj zone: punctelor limfatice, organului afectat, aplicarea schemei generale. Schimbare alimentaţie (masaj:39,40,41.) Masajul organelor corespunzătoare la picior şi 39,40,41. e valabil şi pentru chist, tumora, inflamaţie

Cicluri: -dureroase-masaj:36,50,37

– Neregulate-masaj:36,50,37

Cârcel al gambei Masaj zone: glande paratiroide, eventual al musculaturii braţului. Izolarea de radiaţii terestre.

Cataracta Masaj zone: ochii, rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, suprarenale = produc cortizon, capului.

Căderea părului Masaj glande sexuale (testicule sau ovare), suprarenale, organe de metabolism. Schimbare alimentaţie (masaj:36,21,15,16,17,18,19,28,29,30,31)

Calculoza biliara-masaj:16,18,19,39,40,41

Celulită Masaj zone: punctelor limfatice, glandelor sexuale. – Masaj:39,40,41,36

Cistita Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezica în special, puncte limfatice.

Colaps Masaj imediat zona inimii, eventual suprarenale.

Colecistita, calculi renali Masaj duoden, colecist, ficat, puncte limfatice. Schimbare alimentaţie.

Colita Masaj zone: intestin gros, puncte limfatice. 28, 29, 30, 31, 15, 16, 17.

Constipaţie Masaj întreg traiect gastro-intestinal, zona rectului pe fata interioară.

Coşuri *Vezi Acnee*.

Cot Funcţie defectuoasă a articulaţiei cotului: Masajul genunchiului corespunzător şi zonei reflexe a genunchiului la picior.

Crampe, dureri abdomen. Masaj zone: stomac, intestine. Schimbare alimentaţie

Crampe, leziuni musculare. Masaj zone corespunzătoare locului afectat.

Criptorhidie Masaj zone: testicule, ductul spermatic, hipofizei, părţii inferioare a abdomenului (dureri menstruale).

Curbatura şi alte accidente musculare – masajul zonelor de reflex corespunzătoare locului atins.

Defecte ale inimii Masajul inimii, punctelor limfatice, suprarenale, organelor de metabolism. schimbare alimentaţie.

Degete în formă de ciocan la picioare Masajul degetelor bolnave, al dosului piciorului. Încălţăminte largă, fără tocuri înalte. Nu se vor purta pantofi cu talpa de lemn.

Deranjamente ale maxilarelor Masaj zone: maxilarului superior şi inferior, al punctelor limfatice, al tâmplei (al nervului trigemen)

Diabet Masaj zone stomac, duoden, pancreas. Schimbare alimentaţie. (15,16,17)

Diaree Vezi punctul „Acces de vomismente şi diaree”. (15,16,17,28,29,30,31,39,46.La diareea nervoasă şi 20. Şi la « diaree puternică cu vome » -15,16,17,28,29,30,31,18,19,39,40,41.

Dificultăţi în purtarea protezelor dentare. Masaj zone: maxilar superior şi inferior. (46,47)

Dinţi stricaţi Masaj zone: maxilar superior şi inferior, punerea la punct a organelor de metabolism. schimbare alimentaţie. (masaj:46,47,15,16,17,18,19,28,30,31)

Discopatie – masaj zone: rinichi, uretre, vezică, coloană vertebrală, stomac, intestine, ficat, colecist (pentru obţinerea unor substanţe anabolice). Schimbare alimentaţie (22, 23, 24, 53, 56, 15, 16, 17, 28, 29, 30, 31.

Dispnee (respiraţie dificilă) Masaj zone: plămâni, bronhii, eventual nas, cap (baza creerului), inimii., că stomacul să nu preseze inima. Schimbare alimentaţie. (14, 6, 3, 13).

Distonii vegetative Masaj zone: plexul solar, aplicarea schemei generale.

Dureri abdom. şi crampe Masaj zone: stomacului, intestinelor. Schimbare alimentaţie.

Dureri articulaţie şold Masajul articulaţiei şoldului, umărului, la picior şi la umăr.38(coxofumurala), 10 şi şoldul însuşi.

Dureri articulare: masaj zona de reflex a articulaţiei inflamate şi în plus:22,23,24,21,13,39,40,41

Dureri ale umărului Masaj zone reflexogene a umărului, şoldului direct, purtare încălţăminte încăpătoare. (10, 38)

Dureri coccigiene Masaj zone reflexe la picior, cefei pe loc şi la zona reflexă.

Dureri de cap Tratamentul cauzei, masajul zonei capului. Schimbare alimentaţie. (1)

Dureri de ceafă: Masaj zona şi organ: ceafă, coloana cervicală, vertebre coccigiene 7,53,56 şi direct pe organ.

Dureri în coccys:56,7 şi organul

Dureri în braţe: masajul locurilor dureroase la picior

Dureri de gât Masajul laringelui, amigdalelor, punctelor limfatice. (48,45,39,40,41)

Dureri de spate Masaj zone: coloana vertebrală, eventual umăr şi centura pelviană. (53,54,55,56, umăr şi centura scapulară

Dureri de stomac Vezi leşin (15) alimentaţie

Dureri în braţe Masaj zone: locului corespunzător al membrului inferior, cefei. (masajul locurilor dureroase la picior)

Dureri la nivelul splinei Masaj zona splina.

Dureri testicule:36,39,40,41,13,4(comanda testicole), 12

Dureri în urechi:9,1,3,9,40,41

Dureri, implantaţii şi chisturi ovariene. Masaj zone: ovarul corespunzător, puncte limfatice, eventual paratiroide, hipofizei, (dirijează funcţia ovarelor), eventual tiroidei (tiroida este numită al treilea ovar).

Eczeme Masaj zone reflexogene: rinichi, uretere, vezica urinară, suprarenale, cord, glande limfatice. (22,23,24,21,13)

Edeme Masaj zone reflexogene: rinichi, uretere, vezica urinară, suprarenale, cord, glande limfatice. (22,23,24,21,33,39,40,41)

Edeme ale membrelor inferioare Masaj zone reflexogene: rinichi, uretere, vezica urinară, inima, puncte limfatice.

Edeme limfatice Masaj zone reflexogene: puncte limfatice.

Enterita Masaj zone: stomac, intestin, puncte limfatice. Schimbare alimentaţie.

Entorse Masaj zone reflexogene: rinichi, uretere, vezica urinară, suprarenale, cord, glande limfatice.

Epilepsie Aplicarea schemei generale, masarea capului, punctelor limfatice. (1,39,40,41)

Erupţii cutanate Masaj zone reflexogene: rinichi, uretere, vezica, suprarenale, paratiroide, organelor de metabolism. Schimbare alimentaţie. (15,16,17,39,40,41)

Faringita Masaj zone reflexogene: maxilar superior, inferior. (46,47)

Febra Masaj zone reflexogene: punctelor limfatice, amigdalelor, splinei. (39,40,41,45,34)

Febra glandulară endocrina Masaj zone reflexogene: amigdalelor, punctelor limfatice, splinei. (45,39,40,41,34)

Fistule Masajul organului corespunzător care prezintă fistule, glandelor limfatice, suprarenalelor. (39,30,41,21)

Fractură Masajul zonei respective, normalizarea funcţionarii stomacului, intestinelor pentru producerea substanţelor anabolice necesare, masajul paratiroidelor (pentru calciu). (15,16,17,18,19, 28,29,30,31,13(calciu)

Fractură craniană Masajul capului, paratiroidelor. (1,13)

Angoasa Masaj zone: rinichi, ureterelor şi vezicii = eliminarea toxinelor; stomac şi intestine = evitarea presiunii provocate de balonări asupra vârfului inimii; capului = irigare sangvină mai bună; organului de echilibru, eventual. Schimbarea alimentaţiei.

Frigiditate Masajul hipofizei, ovarelor şi uterului. (4,36,50)

Funcţie defectuoasă a articulaţiei cotului Masajul genunchiului corespunzător, zonei reflexe a genunchiului la picior.

Gambe: -inflamate:22,23,24,33,39,40,41)

– Cu râuri: 22,23,24,15,16,25,28,29,30,31-cu punctele respective pe braţ.

Genunchi Masajul genunchiului, cotului din aceeaşi parte; la artroze masajul rinichilor, suprarenalelor, ochilor, capului. (35; masajul cotului pe aceeaşi parte:21,22,23,24)

Gingivita *ca la glaucom*. (46,47)

Glande-marirea volumului glandelor-39,40,41-fara teamă de reacţii

Greutate la inima: 15,21(adrenalina), 33,54 (fără mâncare multă şi balonări)

Glaucom Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii, urinare, suprarenalelor, ochilor, capului

Glezna sau tulburări ale articulaţiei gleznei Masajul articulaţiei pulsului (la mână) corespunzătoare.

Graviditate Masajul hipofizei, ovarelor, uterului, pieptului; aplicarea schemei generale.

Gripă Masajul punctelor limfatice, amigdalelor, splinei, nasului, eventual sinusurilor frontale. (39,40,41,45,34,6,2)

Gust Masaj zone capului, maxilarului superior şi inferior

Guşa Masajul tiroidei, hipofizei. (4,21)

Gută (atrita urica) Masaj zone: rinichi, uretere, vezica urinară, suprarenale, organul corespunzător. Schimbarea alimentaţiei. (22,23,24,21 şi organul respectiv.

Guturai Masaj zone: nas, eventual bronhii, punctelor limfatice. (6,14,39,40,41)

Guturai de fân (Rinită alergică) Masaj zone: rinichi, uretere, vezica urinară, suprarenale, organul corespunzător. Schimbarea alimentaţiei. (22,23,24,21(cortizon) 13(calciu) 6,48,14. Se ia miere.

Hallus vulgus Masaj zone reflexe: tiroida, puncte limfatice, din spaţiul între primul şi al doilea os metatarsian. (masaj: 12,39,40,41)

Hemoragii nazale, uscăciuni ale nasului Masaj zone: nasului, paratiroidelor

Hemoroizi Masaj zone: rectului la picior, musculatura gambei, rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor. (masaj: 32,52,22,23,24,21)

Hepatita Masaj zone: duoden, ficat, colecist, puncte limfatice. Post. (masaj: 16,17,18,39,40,41)

Hernie a diafragmei Masaj zone: diafragmei, organelor de metabolism. Schimbare alimentaţie.

Hernie sau hernie inghinală Masaj zone: puncte limfatice, tractul gastro-intestinal cu scop de a avea destule substanţe anabolice. (masaj: 39,40,41— punerea în ordine a tractului gastro-intestinal)

Hiperaciditate: masaj:15,20(vizionează cap. ALIMENTAŢIE)

Hipermetropie Masaj zone: rinichi, uretere vezica urinară, masajul ochilor.

Hipertensiune Masaj zone: rinichi, uretere vezica urinară, baza creerului (capului). MASAJ:22,23,24,3) alimentaţia….

Hipotensiune Masaj zone: rinichi, uretere vezica urinară, baza creerului (capului), organului de echilibru. Masaj: 22,23,24,3,42.

Hipertiroidie: » slăbire corporală » 12 şi 4 (c0manda tiroida)

Icter Masaj zone: duoden, ficat, colecist, puncte limfatice. Post. Masaj: 16,18,19,39,40,41

Impotenţa Masaj zone: testicolelor. Aplicarea schemei generale. Masaj:36 şi construcţie generală

Inapetenta Masaj stomacului şi al intestinelor, masajul tiroidei. (15,16,17,28,29,30,31,12)

Incontinenta urinară (Enurezis nocturn) Masaj zone reflexogene: rinichi, uretere, vezica urinară. (22,23,24)-descopera undele nocive… Izolaţia de radiaţii terestre.

Inflamaţia rectului Masaj zone reflexe: rectului, la piciorul stâng şi ambele membre inferioare, la musculatura gambei, pe fata interioară.

Inflamaţia trompei lui Eustache Masaj zone reflexe: urechilor (se încrucişează), tâmplelor (se încrucişează), punctelor limfatice ale suprarenalelor şi paratiroidei.

Inflamaţie în corp, viteza sedimentare mărita. Masaj zone reflexe: puncte limfatice, suprarenale, masajul organului afectat.

Inflamaţii ale uterului Masaj zone: rinichi, ureter, vezicii urinare şi punctelor limfatice.

Inflamaţii şi dureri articulare Masaj zone: articulatiie în cauză, rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, paratiroidelor, punctelor limfatice. Dieta.

Insomnie Masajul capului. La cină se va mânca puţin. Izolare de efectul vanelor de apă subpământene. Schimbarea alimentaţiei.

Insuficientă circulatorie Masaj zone reflexe: inimii, suprarenalelor, paratiroidelor, rinichilor, ureterelor, vezicii urinare. Schimbarea alimentaţiei.

Infecţie hepatică:15,16,18,19,39,40,41

Îngrăşare peste măsură: masaj:15,16,17 (mănâncă încet)

Intoxicaţii.: alimentară. sau gastrica A face pe bolnav să vomite, masajul stomacului, duodenului, zonelor limfatice. (15,16,39, 40, 41)

Inflamarea pancreasului: 15,16,17,39,40,41

Inflamarea rectului:32,52

Inflamarea tecii tendoanelor: masajul zonei de reflex respective (ex. la cot pentru genunchi)

Inflamaţia testicolelor: cu dureri-36,39,40,41,13(comanda testicolului şi a ovarului), 12

Inflamaţia trompei lui Eustache-9,5,39,40,41,21,13

Inflamarea vezicii urinare:22,23,24,39,40,41

Inflamarea vezicii biliare: 16,19,18,39,40,41(alimentaţia)

Inflamaţie unde va în organism:39,40,41,13(masarea la picior a punctului corespunzător locului inflamat)

Inima-tulburari ale valvelor:33,39,40,41,21,15,16,17,18,19,28,29,30,31

Inima-tulburari cardiace:15, 21(adrenalina), 33, 34??? (alimentaţie…. evită balonările)

Insomnie:1 puţin la masa de seară (suprimarea undelor)

Laringită: masaj zone, 18

Leşin Masaj zone reflexe: inimii, suprarenalelor

Leucemie Masaj zone reflexe: punctelor limfatice, amigdalelor, splinei, tratamentul organelor de metabolism. Schimbare alimentaţie. (38, 40, 41, 45, 45, 34, 15, 16, 17, 18, 19, 28, 29, 30, 31)

Leucoree Masaj zone reflexe: vaginului, uterului, punctelor limfatice.

Leziuni col. vertebrale Masaj zone reflexe: coloanei vertebrale. aplicarea schemei generale.

Leziuni ale degetelor Masajul degetului respectiv, de la picior.

Leziuni ale genunchiului Masajul genunchiului, masajul cotului din aceeaşi parte.

Leziuni ale meniscului Masaj zone reflexe: ale genunchiului, masajul cotului.

Lipsa de fier Masaj zone reflexe: splinei.

Lumbago Masaj zone reflexe: coloanei vertebrale, lombare.

Menstruaţii neregulate Masaj zone reflexe: ovarelor, uterului, hipofizei, masajul musculaturii gambei fata exterioară la ambele membre inferioare

Metrita, metroragie, Masajul uterului, în caz de metroragie masajul ovarelor şi hipofizei, al punctelor limfatice.

Migrene Masajul tâmplelor, organ echilibru, paratiroidelor, ev.al stomacului.

Miom Masaj zone reflexe: uterului, punctelor limfatice.

Miopie Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, masaj ochi

Miros neplăcut în gură (stomacul nu merge bine)

Masaj zone reflexe: stomacului. Schimbarea alimentaţiei.

Neurita sau axon Când cauza este discopatie, masează coloana vertebrală, în alte cazuri aplicarea schemei generale.

Nevralgia trigemenului Masajul tâmplelor. (masaj:5)

Nevroze, nervozitate Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterului, vezicii urinare, organelor de metabolism. Izolarea de radiaţii terestre. Evitarea încordării psihice, eventual masajul tiroidei.

Obezitate Masajul zone tiroida. Schimbarea alimentaţiei.

Oboseala Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, organelor de metabolism, paratiroidelor, capului (în caz de insomnie). masaj: 22,23,24,15,16,17,18,19,28,29,30,31,1.

Schimbarea alimentaţiei.

Ochi şi tulburări oculare Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor vezicii urinare, ochilor.

– Cataracta:8,22,23,24,21,1
– Glaucom:22,23,24,21,8,1
– Hipermetropie:22,23,24,8
– Heratita (inflamaţia corneei):8,39,40,41,22,23,24
– Miopie:8,22,23,24
– Retinita:22,23,24,8,39,40,41
– Strabism: 8,1
– Tulburări oculare: 22,23,24,8
– Ulcior: 8,39,40,41

Orbire la vederea zăpezii Masajul ochilor, paratiroidelor. (8,21)

Oreon Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, capului şi al cefei, paratiroidelor, suprarenalelor, organelor de metabolism. Schimbarea alimentaţiei. (39,40,41,45,36)

Osteoporoza Masaj zone reflexe: paratiroidelor. Aplicarea schemei generale. (21-constructie generala-şi 13-calciu)

Otalgii, acufune Masajul urechilor, capului, punctelor limfatice, la acufune: al vestibulului (organul de echilibru).

Otita medie Masaj zone reflexe: urechi, glande limfatice, paratiroide. (9,39,40,41,13)

Ovare Masaj zone reflexe: ovar corespunzător, puncte limfatice, eventual paratiroidelor, hipofizei (dirijează funcţia ovarelor), tiroidei. (pt. inflamaţie trompe:36,39,40,41,13,14si pt. tulburări ovariene:36,39,40,41,13,4)

Panariţiu: masajul degetelor respectivă şi 39,40,41

Pancreatita Masaj zone reflexe: stomac, duoden, pancreas, glandelor limfatice. Schimbarea alimentaţiei.

Paradontoza Masaj zone reflexe: maxilar superior şi inferior, organelor metabolismului.. Schimbarea alimentaţiei. (46,47,15,16,17,18,19,28,29,30,31)

Parkinson (paralizie agitată) Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, capului şi cefei, suprarenalelor, organelor de metabolism.. Schimbarea alimentaţiei.
(masaj:22,23,24,21,1,7,15,16,17,18,28,29,30,31)

Parotida (oreonul) Masaj zone reflexe: punctelor limfatice, amigdalelor, glandelor sexuale (ovare sau testicule).

Picioare fierbinţi: masajul tuturor zonelor picioarelor; masajul zonelor corespunzătoare la încheieturile mâinilor.

Pojar: vezi bolile infecţioase.

Picioare Masaj zone reflexe: toate punctele piciorului.

Pierderi ale conştiinţei Masajul capului, fiind o tulburare a creerului.

Pneumonie Masaj zone reflexe: plămânilor, punctelor limfatice, suprarenalelor, paratiroidei. (14,39,40,41,21,13)

Prurit şi ragade anale Masaj zone reflexe: anusului.

Psoriazis Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor şi vezicii urinare, suprarenalelor, paratiroidelor, organelor de metabolism, punctelor limfatice. (22,23,24,21,13,15,16,17,18,19,28,29,30,31,39,40,41)

Râgâieli acide Masaj zone reflexe: stomac, plexul solar. Schimbarea alimentaţiei.

Răguşeala Masaj zone reflexe: laringelui, amigdalelor, punctelor limfatice. (48,39,40,41,15)

Rănirea degetelor: masajul degetului corespunzător de la mână.

Rău de mare, maşina Masaj zone reflexe: organului de echilibru. (masaj:42)

Respiraţie dificilă Masaj zone reflexe: plămânilor, bronhiilor, eventual nasului, capului (al bazei creerului), inimii. Schimbarea alimentaţiei.

Reumatism Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, paratiroidelor, organelor de metabolism, zona corespunzătoare organului afectat. Schimbarea alimentaţiei. (masaj: 22,23,24,21,13,15,16,17,18,19,28,29,30,31) se maaseaza şi zona respectivă.

Rujeola (boală infecţioasă) Masaj zone: rinichi, ureterelor, vezicii = eliminare toxine, suprarenale = produc cortizon, paratiroide = pentru metabolismul, punctelor limfatice.

Ruptura diafragmei: masaj: 15,16,17,18,28,29,30,31,44 (ALIMENTAŢIE)

Salpingita Masaj conductei ovariene din partea corespunzătoare, punctelor limfatice, paratiroidelor.

Sarcina:4,36,50,43 Construcţie generală.

Scheuermann, boala lui Masaj zone reflexogene: coloanei vertebrale, rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, organelor de metabolism.

Sciatica Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, coloanei vertebrale, nervului sciatic direct pe gamba sau pe tibie, eventual al braţului şi antebraţului, eventual zona reflexogenă a genunchiului. Schimbarea alimentaţiei. (masaj: 22,23,24,21,55,56, şi sciaticul direct în gamba, plus 35 şi zonele de la braţ care corespund sciaticului.

Scleroza în placi Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, organelor metabolismului, paratiroidelor, capului şi coloanei vertebrale, punctelor limfatice. Schimbarea alimentaţiei. (masaj: 22,23,24,15,16,17,18,19,28,29,30,31,13,1,53,54,55,56,39,40,41)

Scolioza Masaj zone reflexe: coloanei, aplicare schemei generale. (53,54,55,56 Construcţie generală)

Senzaţie de arsuri ale picioarelor Masaj la toate punctele piciorului (cauzată de o circulaţie împiedicată)

Senzaţie de plin şi balonare Masaj zone reflexe: stomac şi duoden. Se va mânca încet!

Schimbarea alimentaţiei

Septicemie Masaj zone reflexe: punctele limfatice.

Sforăit Să se mestece mâncarea mai bine! (6,48)

Sincopa (leşin)-33,21

Sinuzite Masaj zone: sinusurile frontale, punctelor limfatice, paratiroidelor. (2, 39, 40, 41, 13)

Slăbire – cauza Hiperfuncţia tiroidei Masaj zone reflexe: tiroidei, hipofizei (care reglează funcţia tiroidei). Schimbarea felului alimentaţiei

– Corporală (alte cauze)- masaj:12,15,16,18,19,25, ?, 29,30,31

Slăbire exagerată Masaj zone reflexe: tiroidei, tractului gastro-intestinal, ficatului.

Spasm şi prurit vaginal Masaj zone reflexe: vaginului, uterului, puncte limfatice.

Spasme vasculare Masaj zone reflexe: organului în care irigaţia este deficitara, paratiroidelor, suprarenalelor, rinichilor, vezicii urinare.

Spondilita cervicală Masaj ceafă, coloanei vertebrale cervicale, vertebrelor coccigiene (direct şi la zona reflexogenă).

Strabism Masaj zone reflexe: ochilor, capului.

Supuraţia sinus frontal Masaj zone reflexe: sinusurilor frontale, punctelor limfatice.

Sângerări nazale: nas uscat: masaj:6,13

Stenoza vaselor sanguine: masajul organului la piciorul unde se afla stenoza şi 13,21, 22,23,24

Supurarea sinusului frontal: masaj:12,39,40,41,42 (vestibul)

Surditate: MASAJ:9; se vor purta pantofi largi.

Tenesme (necesitate de urinare deasă) Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, eventual al ureterului în caz de prolaps.

Tenosinovita Masaj zona respectivă.

Ţiuit în urechi: masaj:9,1,39,40,41,42(vestibul)

Tromboza Masaj zone reflexe: rinichi, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, zonei reflexe (de exemplu a braţului). masaj:22,23,24,21 şi masajul locului de reflex şi în braţ

Tulburări ale articulaţiei glesnei Masaj articulaţiei pulsului (mâna) corespunzătoare.

Tulburări ale articulaţiei pulsului Masaj articulaţiei glesnei din aceeaşi parte.

Tulburări ale creşterii Masaj zone reflexe: hipofizei, aplicarea schemei generale. masaj:4 şi construcţie generală

Tulburări de echilibru Masaj zone reflexe: organului de echilibru. Încălţăminte lată!

Tulburări ale menstruaţiei Masaj zone reflexe: ovarelor, uterului, masajul musculaturii gambei pe fata exterioară la ambele membre inferioare.

Tulburări ale prostatei Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, prostatei.

Tulburări cardiace Masaj zone reflexe: stomacului, suprarenalelor (pentru adrenalina), inimii, eventual coloanei vertebrale. Pentru că balonările să nu mai conturbe inima şi funcţionarea ei, Schimbarea alimentaţiei

Tulburări hepatice Masaj zone reflexe: stomacului, duodenului, ficatului, colecistului, la infecţii şi punctele limfatice. Schimbarea alimentaţiei (masaj:15,16,18,19 (alimentaţie)

Tulburări ale maxilarelor: masaj:46,47,3,40,41,5

Tulburări la nivelul rinichilor (renale) Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, punctelor limfatice. (masaj:22,23,24,21,39,40,41

Tulburări ale senzaţiei gustative:1,46,47

Tulburări oculare Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, ochilor.

Tulburări circulatorii: masaj:33,21,13,22,23,24 (ALIMENTAŢIA)

Tulburări vegetative: masaj; 20 şi construcţie generală

Tumora: se masează după localizare fiecare organ în zona de reflex şi în plusc39,40,41. Eventual şi 45,34

Tuse:14,39,40,41,21,1 Se va purta încălţăminte largă

Ulcer stomacal duodenal: masaj:15,16,17(alimentaţie)

Unghii care se rup: 15,16,17,18,19,28,29,30,31,13

Urinare fregventa:22,23,24,50

Uter FIBROM- 36(ovarul corespunzător), 39,40,41,13,4 (hipofiza e al 3-lea ovar)

– Inflamatie-masaj: 50,36,4,39,40,41

– Prolaps – masaj:50

– Singerari-masaj:50,36,39,40,41

– Spasme-prurit—masaj:51,50,39,40,41

Uscare a gurii: masaj: 46,47 Se mănâncă încet. Nu se respiră pe gură (glandele salivare au nevoie de antrenament)

Valuri Masaj zone reflexe: hipofizei, ovarelor, uterului, tiroidei, zonei inferioare a abdomenului, (ca în tulburările menstruale).

Varice Masaj zone reflexe: rinichilor, ureterelor, vezicii urinare, suprarenalelor, coloanei vertebrale. (masaj:22,23,24,21,55,56)

Vătămarea meniscului: masaj:34 şi cotul corespunzător

Vagin leucoree: masaj:51,50,39,40,41
– Prurit:50,51,39,40,41
– Vaginită:50,51,40,41
Vomismente Masaj zone reflexe: maxilarului superior şi inferior, punctelor limfatice, masajul tâmplei (al nervului trigemen).
Zona zoster-masajul organelor corespunzătoare şi 39,40,41
Cruyotorchidrie-masajul testicolului şi cordonului spermatic la picior şi 36,4,37
Bâzâit în urechi-masaj:9,1,39,40,41,42
Încheietura piciorului-tulburari-masaj: masajul încheieturii mâinii pe aceeaşi parte
Boala metabolica-masaj:15,16,17,18,19,28,29,30,31
Cistita-masaj:22,23,24 Se insistă pe 22 plus 39,40,41
Colecistita-masaj:16,18,19,39,40,41(alimentaţie)
Greutate în respiratie-masaj:14,1,3,33,6 A se evita presiunea pe inimă.
Inflamaţia
– Ganglionilor limfatici- masaj:39,40,41
– Gitului-masaj:48,45,39,40,41
Revenirii pe gât din stomac- semesteca lent; masaj:15,16
Stază testiculara-masaj:36,39,40,41
Stază limfatică -masaj:39,40,41

PRINCIPIILE REFLEXOLOGIEI
SCHEME
CUM SE APLICĂ MASAJUL
CÂT DUREAZĂ MASAJUL

Ce este o zonă reflexă şi un punct reflex?

Dr. Wh. H. Fitzgerald a descoperit faptul că talpa piciorului este o reflectare fidelă a corpului omenesc, în sensul că pe talpa piciorului se găsesc distribuite terminaţiile unor nervi aflaţi în directă legătura cu organele vitale ale corpului, vezi plansa nr.1.

Reflexoterapia este o tehnică holistică, priveşte organismul ca pe un întreg.

A constatat că ori de câte ori terminaţia nervului pe talpa este sensibilă sau chiar dureroasă la apăsare, organul corespunzător este suferind, chiar atunci când încă nu apar simptome vizibile. În acest fel se pot descoperi deja în faza primară boli nebănuite încă. Mai mult chiar, acţionând asupra nervului prin masaj, se reuşeşte vindecarea bolii. Dar şi viceversa: strangulând dea-lungul timpului porţiunile respective de la picior, prin purtarea unei încălţăminte nepotrivite, aducem organului corespunzător congestii, împiedicăm circulaţia normală a sângelui, pe scurt îl îmbolnăvim.

Terminaţia nervului se numeşte punct reflex.

Împărţirea convenţională în zone

Deşi anatomia sistemului nervos arata alt aspect, Dr. Wh. H. Fitzgerald a împărţit corpul pe verticală în 10 zone. Pe mijloc, se presupune zona nr.1 – pornind de la cap – trece prin nas – trahee – ombilic, iar la nivelul şoldului se bifurca, trecând prin ambele picioare până la vârful degetului mare.

Organele corpului care se afla pe această linie a zonei nr.1, au punctele reflexe în amândouă picioarele, pe marginea interioară. Corespunzând celor 5 degete ale piciorului, spre exteriorul tălpii urmează încă 4 zone, care se prelungesc în sus paralel cu zona nr.1 până la cap. Celelalte organe, după poziţia pe care o ocupa, aparţine zonei nr. 2, 3 etc., sau mai multor zone: au extindere mare în interiorul corpului.

Organele existente în dublu exemplar – rinichi, ovare – au fiecare punctul reflex corespunzător în zona piciorului respectiv.

Efectele tratamentului şi măsuri complimentare

Masajul punctului reflex (prescurtat P.R.) descongestionează musculatura şi stimulează circulaţia sângelui în organul corespunzător. Se obţine eliminarea reziduurilor nocive şi alimentarea cu substanţe energetice şi de regenerare. Pentru aceasta, trebuie să funcţioneze în primul rând organele de eliminare şi refacere, după care se va proceda la tratamentul propriu zis al organului bolnav, prin mijlocirea punctului reflex.

Bineînţeles, concomitent trebuie să eliminăm cauzele îmbolnăvirii; despre una des întâlnită am vorbit mai sus, încălţămintea prea strâmtă, neortopedica, care acţionează nefast asupra punctelor reflexe aflate în picior. Dar şi alte piese de îmbrăcăminte ca sutienul, brâul, elasticul de jambiere sau de la chiloţi pot produce congestii ale sângelui sau ale musculaturii, de data aceasta, direct în preajma organului îmbolnăvit. Dacă vrem să obţinem vindecarea, aceste cauze trebuie înlăturate.

Organele de refacere – în primul rând tubul digestiv – vor suferi pe altă parte, alimentaţia necorespunzătoare, sau insuficient digerata din cauza danturii proaste, lipsa de răbdare la masticat, intervale neregulate la masă, mese în număr prea mic şi cu un volum prea mare, cauze psihologice (stres, depresiuni, necazuri), care influenţează corectă funcţionare a organelor şi glandelor corpului, în special a celor digestive, etc.

Cel puţin pe durata tratamentului se vor consuma alimente uşor digerabile, şi se va respecta toate măsurile ce pot uşura revenirea la normal a metabolismului.

Schema generală. Ordinea în care se vor trata punctele reflexe

1. Organele de filtrare şi eliminare a substanţelor: 21=suprarenalele; 22=rinichii; 23=ureterele; 24=vezica urinară; 36=galandele sexuale; 34=splina; 39=glandele limfatice deasupra diafragmei; 40=glandele limfatice abdominale; 41=ductul limfatic toracic; 45=amigdalele; 49=regiunea pelviană.

2. Organele ce contribuie la circulaţia şi regenerarea sângelui: 33=inima; 14=plămâni, bronhii; dacă P.R. respective sunt sensibile atunci se masează: 18=ficatul; 19=colecistul (fierea).

3. Organele care livrează energie pentru refacere: tubul digestiv şi anexele: 15=stomac; 16= duoden; 17=pancreas; 20=plexul solar; 25=intestinul subţire; 27=valva ilio-cecala; 28=colonul ascendent; 29=colonul transversal; 30=colonul descendent; 31=rectul.

4. Glandele care coordonează metabolismul: 4=plămâni şi bronhii; 12=tiroide; 13=paratiroide; 36=glandele sexuale, şi centrul motor cerebrar: 1=cap (creerul); 3=trunchiul cerebel (creerul mic); 5=tâmplele.

5. Organul bolnav.

6. Celelalte organe ale căror reflexe s-au găsit sensibile sau chiar dureroase cu ocazia masajului.

În general se poate presupune că organul s-a îmbolnăvit în urma unei proaste funcţionări a metabolismului general.

Cum se aplică masajul?

Pacientul se aşează pe un fotoliu comod şi întinde piciorul, masorul aşezat pe un scaun în fata pacientului, tine în poale piciorul cu o mână, cu cealaltă masează şi anume cu vârful degetului mare (unghia să fie scurt tăiată) sau al altui deget, folosind vaselină. Se masează cu mişcări rotative, aplicăm o presiune în măsura în care este suportată de pacient; nu trebuie chinuit Dacă P.R. este foarte dureros se începe cu prudenţă şi se continuă pe măsură ce se ameliorează durerea, tot mai tare. De obicei, după ce pielea devine mai moale, se simt bobite sau chiar noduri, care trebuiesc eliminate prin masaj. Bineînţeles, înlăturarea noduleţelor şi concomitent a durerii nu se obţine cu o şedinţă.

Cu cât boala s-a instalat mai de mult timp (este cronică), cu atât mai mult timp este necesar pentru lecuire. Durata minimă este de 3 minute pentru fiecare P.R., încât întreaga şedinţă să ţină în medie 30 minute. În cazuri grave, şedinţa se repetă după un timp de odihnă, ajungând la 2 ore pe zi.

Inima şi ficatul vor trebui tratate cu multă prudenţă, în cazul că P.R. sunt dureroase. În acest caz este bine că şedinţa să nu ţină mai mult de 2 minute pentru fiecare P.R., şi se repeta numai din 2 în 2 zile.

Se întâmplă că, deşi se ştie organul bolnav, să nu se găsească locul P.R. (care trebuie să fie dureros). P.R. este ascuns de un strat extins de zgârci, care va fi înmuiat cu multă vaselină prin mişcări circulare de masaj, extinse şi relativ uşoare, până ce „scutul” devine maleabil. Un masaj local (îngust) mai puternic va da de P.R., de această dată reacţionând foarte dureros.

„Scutul” va fi prezent şi la următoarea şedinţă, va ceda însă rapid. Tratamentul va trebui să înlăture complet „scutul” de zgârci.

Cazul contrar, aproape nu există loc fără reacţie dureroasă pe talpa. Aceasta înseamnă că pacientul este bolnav pe moment, dar starea sa generală însă este bună.

Cât durează tratamentul?

În principiu până la dispariţia sensibilităţii. Dacă pacientul se simte bine (au dispărut simptoamele clinice), ajunge o şedinţă la l, 2 sau 3 zile. De obicei, chiar în cazuri disperate, după 3 luni se simte o ameliorare hotărâtoare, iar vindecarea completă este atinsă după un an de tratament.

În cazuri mai puţin grave sau acute, după 2-3 şedinţe se arata deja efectul şi vindecarea poate fi obţinută după câteva săptămâni.

Ce fenomene secundare se pot ivi?

În cazul infecţiilor cu bacterii, se poate întâmpla ca după 2-3 şedinţe să apară febră mare (s-a mobilizat pentru autoapărare corpul) şi să se producă eliminare de puroi prin mucoase sau pe cale renală. Aceasta se poate întâmpla la sinuzite latente, bronşite cronice, otite, etc.

În aceste cazuri nu se vor administra medicamente pentru scăderea febrei, febra fiind antibioticul cel mai eficace. În cazuri grave se consultă medicul. Alte fenomene pot apărea funcţie de boala tratată: inflamaţia se poate agrava trecător, rana la fel, varicele se pot îngroşa, etc.

Când masajul este contraindicat?

Masajul aplicat chiar organului bolnav trebuie făcut sub controlul medicului de o persoană competentă. De aceea nu vom masa un picior bolnav, în asemenea caz vom masa P.R. corespunzător din braţ, şold, spate, după cum rezultă din plansa „punctele de reflex reciproce”.

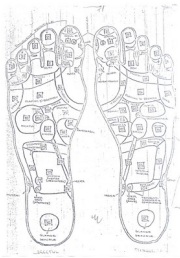
Masajul aplicat P.R. aflat în altă parte a corpului, nu are contraindicaţii, nu riscăm nimic.

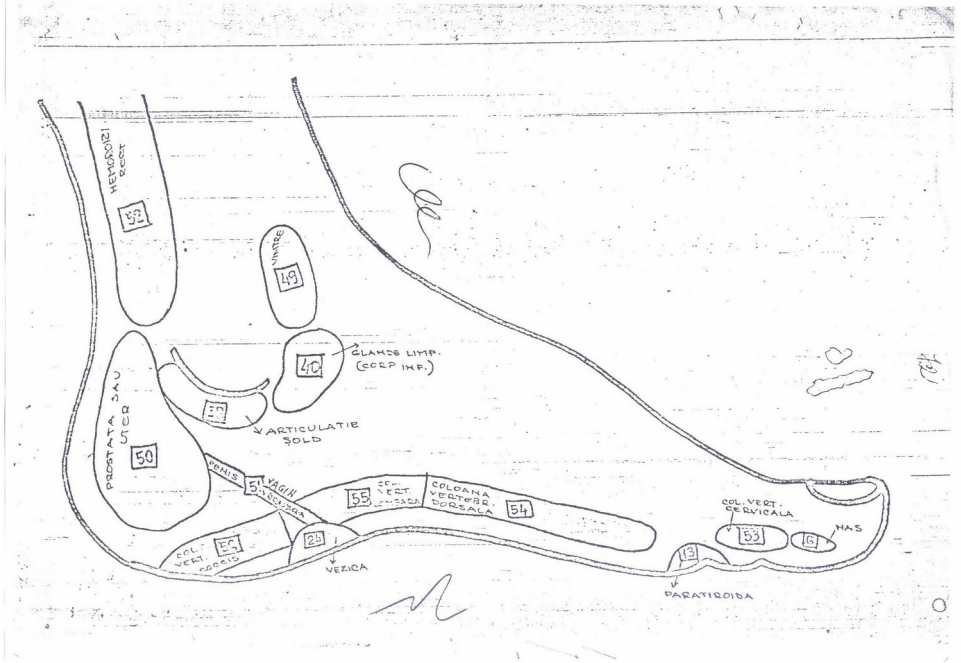
Când consultarea medicului este obligatorie?

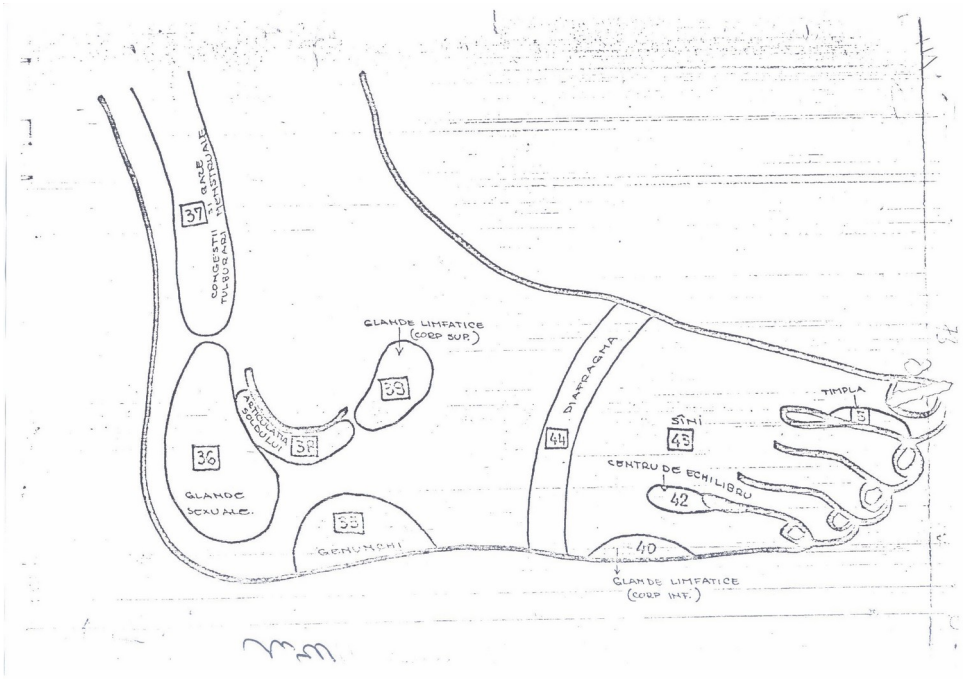
În cazul îmbolnăvirilor infecţioase acute, grave, sigur medicul este în competenţa. De asemenea în cazul unor accidente cu plăgi, fracturi, etc., în toate aceste cazuri însă, putem să explicăm medicului principiul reflexologiei şi să-i propunem un tratament complimentar de masaje pentru reactivarea metabolismului general. Mai cu seamă la fractură, masajul P.R. poate reduce foarte mult durata de vindecare, deoarece stimulează formarea de căluş şi circulaţia sângelui şi evită astfel atrofierea muşchilor, încât bolnavul după cca. 4 săptămâni va putea să folosească membrul fracturat.

Tot medicul va hotărî dacă medicaţia prescrisă de el permite şi un tratament complimentar de masaj; în principiu masajul este un medicament nepreţuit.

Reguli generale Alimentaţia lacto-vegetariana cu multe condiţii: somn regulat şi suficient, mişcare multă (mergeţi pe jos la muncă), gimnastică, drumeţie, evitaţi fumatul, alcoolul.




HEMOROIZI RECT
52
VINTRE
49
40
GLANDE LIMP. (CORP INF.)
ARTICULATIE SOLD
PROSTATA SAU UTER
50
PENIS
51
VAGIN
55
COLOANA VERTEBR. DORSALA
54
COL. VERT. CERVICALA
53
16
NAS
13
PARATIROIDA
24
VEZICA
COL. VERT. COCCIS


37
CONGESTII SI RARE TULBURARI MENSTRUALE
GLANDE LIMFATICE (CORP SUP.)
39
ARTICULATIA SOLDULUI
38
36
GLANDE SEXUALE.
33
GENUNCHI
DIAFRAGMA
44
SÎNI
43
TIMPLA
5
CENTRU DE ECHILIBRU
42
40
GLANDE LIMFATICE (CORP INF.)

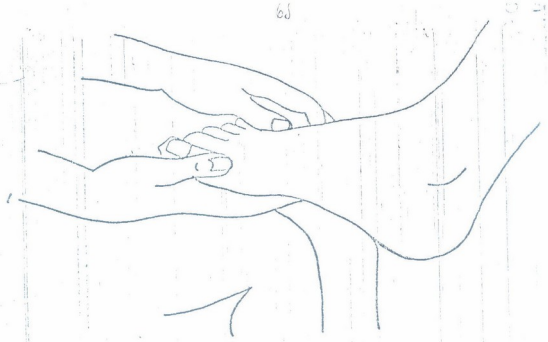


FIG. 2

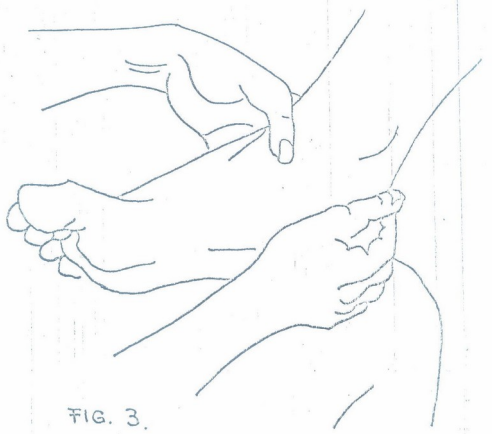
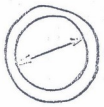


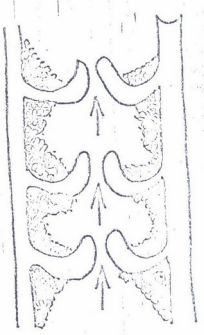
FIG. 3.



SECT. NORMALA, VENA SI
ARTERA – PRESIUNE 125-75

FIG. 5

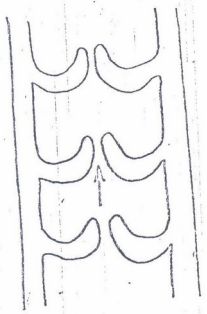
SECT. MICSORATA
PRESIUNE 190-130



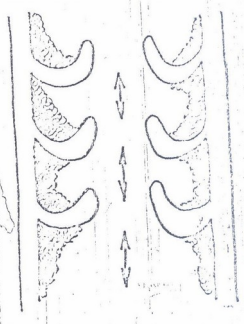
DEPUNERI PE VALVE

FIG. 7

VENE DILATATE
VALVELE NU MAI LUCREAZA



VALVE NORMALE



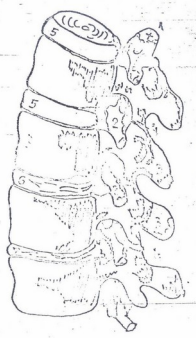


FIG. 9

1. MADUVA SPINARII
2. RADACINA NERVOASA
3. APOFIZA SPINOASA
4. ARTICULATIA APOFIZELOR ARTICULATE
5. DISCURI NORMALE
6. INCEPUTUL LEZIUNILOR DISCALE
7. DEGENERESCENTA TOTALA A DISCURILOR.

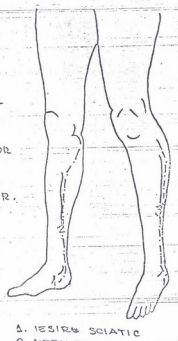
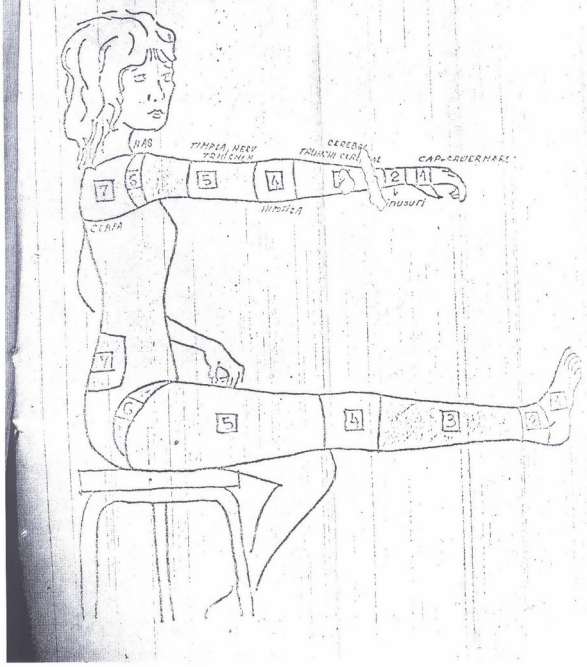


FIG. 10

1. IESIRE SCIATIC
2. NERV POPLITEU—INTERIOR (PERONIU)
3. -"- -"- EXTERIOR (TIBIA)

FIG. 11.

MÎNA ESTE ZONA DE REFLEX A PICIORULUI SI INVERS



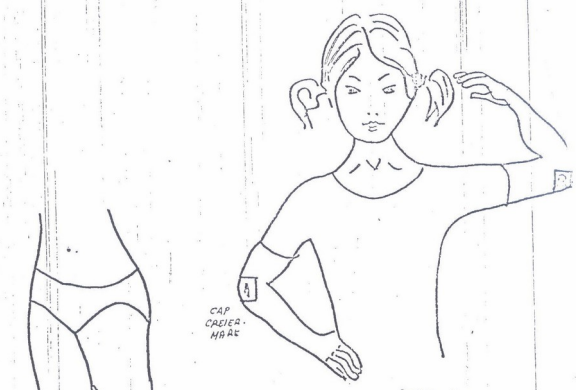


FIG. 13

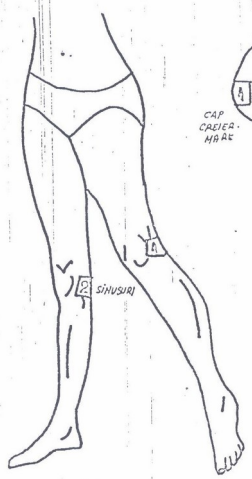


FIG. 12

1. COT EXTERIOR
GENUNCHI EXTERIOR.

2. COT INTERIOR
GENUNCHI INTERIOR

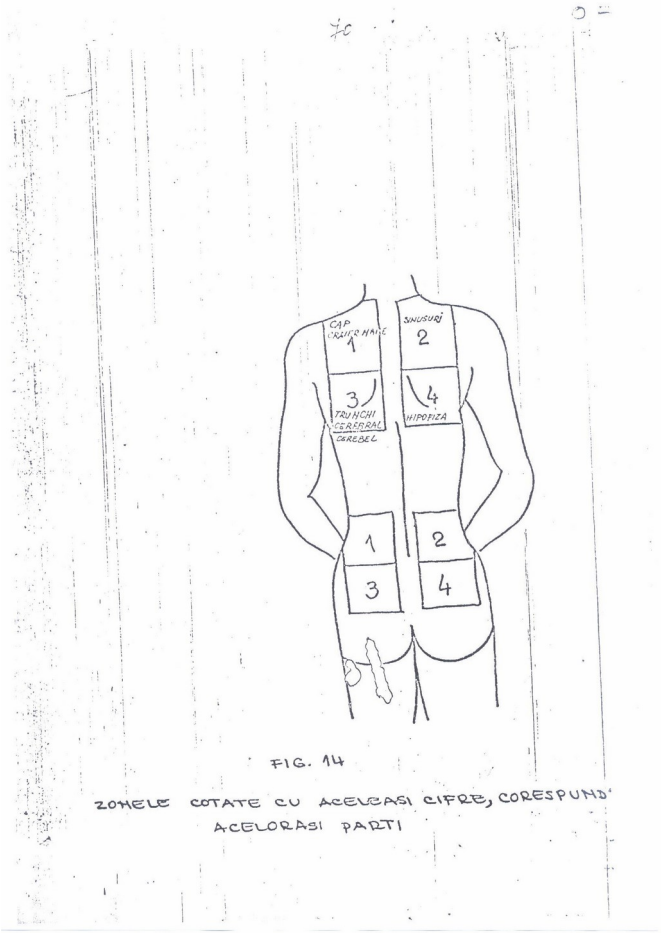


FIG. 14

ZONELE COTATE CU ACELEASI CIFRE, CORESPUND ACELORASI PARTI

http://dany1315-reflexoterapia.blogspot.com/